Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau yng Nghymru

Gwerthusiad Allanol

Ebrill 2016

Ymchwil Arad

www.aradresearch.com

Cynnwys

Cynnwys **2**

Trosolwg Prosiect **3**

1. Cyflwyniad **11**

2. Dylunio a Chyflwyno **13**

2.1 Cychwyn y Prosiect 13

2.2 Trosolwg o brosiectau'r partneriaid cysylltiedig 18

3. Canfyddiadau: Gweithredu a chyflwyno **25**

3.1 Gweithgareddau a chymorth a ddarparwyd 25

3.2 Niferoedd yr ymgysylltwyd â hwy 30

3.3 Ffactorau llwyddiant 31

4. Effaith **37**

4.1 Canlyniadau a Fwriadwyd 37

4.2 Canlyniad Prosiect 1: Bydd pobl ar y cyrion yn datblygu sgiliau ac adeiladu hyder i wella eu bywoliaethau a'u cyfleoedd mewn bywyd. 37

4.3 Canlyniad Prosiect 2: Bydd pobl ar y cyrion o wahanol gefndiroedd yn cymryd mwy o ran mewn gweithgareddau cymunedol. 39

4.4 Canlyniad Prosiect 3: Bydd gan grwpiau cymunedol well dealltwriaeth o anghenion gwahanol bobl a grwpiau yn eu cymdogaethau a sut i gwrdd â hwy. 40

4.5 Canlyniad Prosiect 4: Bydd pobl ar y cyrion yn dweud eu bod yn derbyn mwy o wasanaethau sy'n rhai gwell ac sy'n cwrdd â'u hanghenion. 41

5. Casgliadau **42**

5.1 Crynodeb o gyfarfodydd 42

5.2 Argymhellion 43

Atodiad 1: Methodoleg **45**

Trosolwg Prosiect

Mae'r Prosiect Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau yng Nghymru (Prosiect Bywoliaethau) wedi gweithio gyda phobl a chymunedau sydd ar yr ymylon ar draws Cymru, gan ddefnyddio Dull Bywoliaethau Cynaliadwy Oxfam i helpu unigolion a theuluoedd i fanteisio i'r eithaf o'u galluoedd a'u hasedau er mwyn mynd i'r afael â thlodi. Mae Oxfam Cymru, a gefnogir gan y Gronfa Loteri Fawr (Cymru) ac Unilever, wedi cydlynu'r prosiect tair blynedd rhwng Medi 2012 a Chwefror 2016, gan weithio gyda'r sefydliadau partner canlynol:

Canolfan Gymunedol Affricanaidd, Abertawe (ffoaduriaid a cheiswyr lloches);

Partneriaeth Parc Caia, Wrecsam (pobl ag anableddau corfforol a / neu ddysgu);

Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych a Chanolfan Y Foryd, Rhyl (pobl hŷn na 50+);

Gweithdy DOVE, Banwen, Castell-nedd (pobl sy'n ynysig yn ddaearyddol ac yn ddi-waith yn y tymor hir);

Cysylltu Cymuned Duffryn, Casnewydd (teuluoedd ifanc, rhieni sengl a'r rhai â phroblemau iechyd meddwl neu gorfforol);

Adfywio Cymunedol Glyncoch, Pontypridd (teuluoedd gyda phlant oed Ysgol gynradd);

Canolfan Ddatblygu Gymunedol De Glan yr Afon, Caerdydd (pobl o gymunedau duon ac ethnig [BME]);

Sylfaen Cymunedol Cyfyngedig, Caernarfon (pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant [NEETS]);

Cymuned Wallich Clifford, Glyn Ebwy (pobl ddigartref neu mewn perygl o fod yn ddigartref).

Mae hwn yn grynodeb o'r gwerthusiad a gynhaliwyd gan Gwmni Arad sy'n cynnwys gwersi allweddol, argymhellion ar gyfer pobl eraill sy'n gwneud gwaith tebyg, ac argymhellion polisi ar gyfer darparwyr gwasanaeth a rhai sy'n gwneud penderfyniadau

YR YMAGWEDD BYWOLIAETHAU CYNALIADWY

Mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy (SLA) yn ddull cyfranogol sy'n canolbwyntio ar fywydau pobl yn gyffredinol. Mae nifer o offer ymarferol i gefnogi ei weithrediad. Mae'r SLA yn nodi galluoedd a chryfderau pobl drwy rannu asedau'r unigolyn i bum maes:

Asedau dynol	Addysg a sgiliau, iechyd
Asedau cymdeithasol	Teulu, ffrindiau, cymdogion, grwpiau
Asedau cyhoeddus	Gwasanaethau lleol, cyflysterau, amwynderau
Asedau ariannol	Cyflogau, budd-daliadau benthyciadau
Asedau ffisegol	Tai, cerbydau, gwaith offer

“Mae pobl fel pelen o wlân, llawer o wahanol linynnau - arian, tai, bywyd cymdeithasol. Mae’n bwysig i beidio siarad ond i wrando ar eu stori, fel tynnu’r llinynnau allan a dod o hyd i ble mae’n prif broblem.”

Gweithiwr Prosiect

GWEITHGAREDDAU A ALLBYNNAU PROSIECT

Roedd cyfanswm o dros 1,000 o fuddiolwyr wedi cymryd rhan yn y Prosiect Bywoliaethau (mae tabl 1 yn dangos rhaio gyflawniadau’r prosiect):

Tabl 1: Targedau a chyflawniadau allweddol y Prosiect Bywoliaethau		
Gweithgaredd y Prosiect / deilliant	**Targed**	**Nifer a gyflawnwyd***
Buddiolwyr sy’n derbyn cymorth dwys	527	494
Buddiolwyr sy’n derbyn cymorth arall	345	629
Buddiolwyr sy’n adrodd sgiliau a hyder newydd	1091	636
Buddiolwyr sy’n fwy o ran mewn gweithgareddau cymunedol	344	648
Buddiolwyr sy’n cael mynediad i fwy/gwell gwasanaethau	460	489
Buddiolwyr sydd wedi gwella eu bywoliaeth yn fesuradwy	575	306
Mentoriaid cymheiriaid hyfforddedig	114	109
Buddiolwyr yn derbyngwaith cyflogedig	n/a	94
* Ffynhonnell: Prosiect Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau yng Nghymru – Monitro gan y Gronfa Loteri Fawr.		

Roedd gweithgareddau’r prosiect a gyflwynir yn cynnwys y canlynol:

Roedd cymorth ac arweiniad un-i-un yn cael ei ddarparu gan yr holl sefydliadau partner, a defnyddiwyd yr offer SLA fel man cychwyn i’r cyfranogwyr. Mae hyn yn cynnwys gweithio gydag unigolion cyfrannol fel gweithwyr prosiect yn cynorthwyo cyfranogwyr i gymryd rheolaeth ar eu bywydau. Mae natur y gefnogaeth un-i-un yma wedi darparu nifer o oriau o gefnogaeth ddwys i bob cyfranogwr unigol yn ôl yr angen, sut bynnag a phryd bynnag oedd angen y gefnogaeth honno arnynt.

“Gyda asiantaethau eraill rhif yn unig ydych chi, rhan o system; gyda Bywoliaethau mae gan y berthynas amser i ddatblygu.”

Cyfranogiad Prosiect

Roedd cyrsiau Mentora Cyfoedion ar gael ar gyfer cyfranogwyr o bob sefydliad partner i roi sgiliau iddynt i'w galluogi i gefnogi eraill o fewn y prosiect ac yn y gymuned ehangach. Darparwyd yr hyfforddiant fel grŵp i Gymru gyfan, gan ddarparu cyfleoedd i fentoriaid cymheiriaid i ddatblygu rhwydwaith gydag eraill, oedd yn werthfawr yn eu barn hwy. Fe ddatblygodd y cyfranogwyr hyder o ganlyniad i'r hyfforddiant, a arweiniodd iddynt fentora pobl eraill, ond hefyd i drefnu a rhedeg gweithgareddau ar gyfer y prosiect a chryfhau'r cysylltiadau rhwng y sefydliadau partner a'u cymuned.

Roedd Hyfforddiant, Cyrsiau a Gweithdai gan Oxfam Cymru ar gael i bawb oedd yn cymryd rhan, gyda llawer yn croesawu'r cyfle i dderbyn achrediad ar ôl cwblhau'r cwrs. Mae'r math o hyfforddiant a ddarperir ei bennu gan ofynion y cyfranogwyr a'u darparu yn y canolfannau prosiect neu golegau lleol. Roedd cynnwys y cyrsiau yn amrywio; roedd ceiswyr lloches a ffoaduriaid yn gwerthfawrogi gallu gwella eu sgiliau Saesneg; ac roedd cyfranogwyr eraill yn elwa mwy o gyflwyniad ysgafn i hyfforddiant ac addysg trwy sesiynau crefft neu goginio. Enillodd rhai cyfranogwyr gwaith o ganlyniad i'r hyfforddiant a ddarperir, er enghraifft y gallu i adnewyddu trwyddedau sydd eu hangen i weithio ar beiriannau penodol.

Fe gafodd Teithiau eu trefnu gan Brosiect Bywoliaethau gan roi cyfleoedd i gyfrangwyr i ymweld â mannau lleol a thu hwnt, gan anelu i ehangu eu gorwelion ac yn caniatáu iddynt ddod i adnabod ei gilydd mewn amgylchedd gwahanol.

"Dydw i ddim yn mynd i'r dref mewn gwirionedd felly (roedd ymweliad â bwyty) yn rhywbeth newydd".

Cyfranogwr Prosiect

"Mae beicio gyda Pedal Power (gwibdaith Bywoliaeth i elusen feicio) wedi helpu dymchwel rhwystrau diwylliannol ac roedd y daith i Ynys y Barri yn ymweliad cyntaf erioed i rai teuluoedd yno, [...] tro cyntaf yn defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus oedd hi i eraill ac fe ddywedodd llawer na fyddent wedi gallu gwneud y daith eu hunain."

Gweithiwr Prosiect

Mae Gwirfoddoli wedi bod yn weithgaredd pwysig i bob un o'r sefydliadau parner. Mewn rhai achosion mae cyfranogwyr wedi gallu gwirfoddoli a chefnogi cyflwyno'r prosiect yn uniongyrchol yn dilyn hyfforddiant a gawsant, er enghraifft dysgu Saesneg, mentora cyfoedion, cyfranogwyr eraill a chefnogi unigolion gyda chwilio am swyddi. Mae eraill wedi gwirfoddoli yn y gymuned ehangach.

"Rydym wedi cael llawer o gyfleoedd drwy'r prosiect nad oeddem yn gwybod ei bod yn bodoli [...] – gwneud rhywbeth yn y gymuned tair neu bedair gwaith yr wythnos".

Cyfranogwr Prosiect

Fe ddaeth gweithgareddau grŵp eraill i'r amlwg yn ystod y prosiect fel hyfforddiant wedi'u awgrymu gan y cyfranogwyr, fel gweithdai a mentrau eraill megis garddio, rhedeg a grwpiau gwau.

“Mae’r grŵp yn cyfarfod bob wythnos, sy’n rhoi strwythur a ‘therapi trwy wau’ i’r cyfranogwyr. Ma’e cyfranogwyr Bywoliaethau yn cael cefnogaeth gan y gwirfoddolwyr s’n trosglwyddo eu sgiliau a darparu cefnogaeth, gydag aelodau o dri cwm gwahanol o Gymru”.

Gwirfoddolwr prosiect

CANLYNIADAU AC EFFAITH PROSIECT

Mae’r prosiect wedi cyflawni ei ganlyniadau a’i dargedau gweithgareddau yn fras, gan ddarparu cyfleoedd gwerthfawr i gyfranogwyr prosiect. Derbyniwyd dros 1,000 o gyfranogwyr gymorth ar draws y naw ardal. Fel y dangosir yn Nhabl 1, roedd ychydig yn llai o gyfranogwyr nag oedd wedi disgwyl wedi derbyn cymorth dwys, oherwydd dewisiadau’r cyfranogwyr: fe wnaeth rhai cyfranogwyr trochi mewn ac allan o gefnogaeth yn hytrach na ymgysylltu ar sail linol, neu fe wnaeth rhai cyfranogwyr ddelio â mater pwysig penodol, megis colli swydd, sansiynau, gostyngiad mewn budd-daliadau neu sefyllfa argyfwng uniongyrchol arall. Roedd y galw uwch hyn am gymorth llai dwys wedi effeithio ar y niferoedd a gyflawnwyd mewn ardaloedd targed eraill, gyda llai o gyfranogwyr yn gweithio gyda chymorth dwys nag y rhagwelwyd, ac felly llai na ragwelwyd yn adrodd ennill sgiliau a hyder newydd, neu well bywoliaeth. Ni chafodd targedau eraill, yn enwedig y rhai sy’n ymwneud â mwy o ymglymiad cymunedol a mynediad i wasanaethau, eu heffeithio gan hyn, ac mewn gwirionedd roedd yn niferoedd yn well na’r disgwyl.

Roedd y prosiect yn anelu at bedwar canlyniad fel a ganlyn:

Canlyniad 1: Bydd pobl sydd ar yr ymylon yn datblygu sgiliau a magu hyder i wella eu bywoliaeth a’u cyfleoedd bywyd

- Credai’r holl gyfranogwyr a’r gweithwyr y bu nifer amrywiol o gyfleoedd i ddatblygu sgiliau.
- Derbyniodd y cyfranogwyr hyfforddiant wedi ei ffocysu megis sgiliau iaith Saesneg, iechyd a diogelwch a hylendid bwyd, ac roedd modd derbyn mynediad i gyrsiau eraill megis gweithdai ymwybyddiaeth ofalgar a chrefftau.
- Teimla cyfranogwyr y prosiect bod cyfleoedd hyfforddi yn bwysig ar gyfer eu dyfodol, gyda rhai yn sicrhau cyflogaeth o ganlyniad uniongyrchol i’r hyfforddiant a dderbyniwyd.
- Mae mentora cyfoedion o fewn y prosiect i gefnogi eraill wedi darparu unigolion â sgiliau a phrofiad gwerthfawr ac wedi gwella eu hyder.
- Wrth gyfuno â chefnogaeth ymarferol (megis trefnu a / neu gwmpasu costau cludiant, trefnu hyfforddiant, mynediad i gyfrifiadur a hyfforddiant mewn TG,) mae’r gefnogaeth gyffredinol wedi cael yr effaith o helpu chwalu unrhyw rwystrau oedd gan y cyfranogwyr oedd yn eu rhwystro i gymryd rhan mwy yn eu cymuned neu mewn hyfforddiant neu gyflogaeth.
- Prosiectau gwaelodlin a gasglwyd a data dilynol o gyfranogwyr ar bob agwedd ar eu bywoliaeth (ee arian, mynediad i grwpiau cymunedol a mynediad i wasanaethau). Dangosodd y dystiolaeth hon bod gwelliant cyffredinol ar gyfartaledd o 15.9% gan gyfranogwyr gwaelodlin.

“Oni bai am [y gweithiwr prosiect] ni fyddai gen i unrhyw hunan-bwrpas, dydw i ddim yn gwybod ble byddwn i. Mae’r [gweithiwr prosiect] yna i fi, mae hi’n fy nabod i, roedd popeth yn chwalu yn fy mywyd nes i mi gwrdd â hi.”

“Roeddwn i’n styc yn y tŷ, ond erbyn hyn mae gen i fwy o hyder, rwy’n gwybod ble i fynd am help os ydy pethau yn ddrwg.
“[Mae’r prosiect yn] helpu fy iechyd a fy meddwl, a fy nghyfathrebu”.

“Heb [y prosiect] mi fyddwn i nôl mewn [carchar] nawr.”

Cyfrangowyr Prosiect

Canlyniad 2: Bydd pobl sydd ar yr ymylon, o gefndiroedd gwahanol, yn cymryd rhan mewn mwy o weithgareddau cymunedol

- Mae pob prosiect lleol wedi mynd i’r afael ar fynediad i weithgareddau cymunedol, gydag enghreifftiau yn amrywio o: rieni yn cael eu cefnogi i sefydlu a rhedeg grŵp plant, diwrnodau hwyl i’r teulu, cyfleoedd i gyfranogwyr i ymweld â mannau na fyddent fel arall wedi ei wneud, cefnogi i fynychu cyfarfodydd tenantiaid, clybiau rhedeg, dechrau clwb sinema i bobl hŷn leol, grwpiau garddio a rhandiroedd, a sefydlu a rhedeg grŵp sgwrsio i ferched.
- Fe wnaeth llawer o gyfranogwyr wirfoddoli o fewn y prosiect yn eu cymuned leol.
- Fe wnaeth grwpiau a hwylusir gan y prosiect ddod a chyfranogwyr y prosiect a thrigolion cymunedol eraill at ei gilydd i ddilyn diddordebau a rennir.
- Fe ddywedodd gwirfoddolwyr o’r gymuned leol hefyd bod eu cysylltiad â’r prosiect wedi cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl.

“Maent wedi bod mewn cyfarfod trigolion i esbonio eu sefyllfa. Ni byddent wedi gwneud hyn o’r blaen [Bywoliaethau].”

Gweithiwr Prosiect

“Rwy’n ei fwynhau [y cwrs], mae ‘na griw da o bobl yno. Yr wyf yn nabod mwy o bobl nawr.”

Cyfranogwr prosiect, ar ôl cael ei cefnogi i fynychu cwrs llythrennedd rhan-amser

Canlyniad 3: Bydd gan grwpiau cymunedol well dealltwriaeth o anghenion gwahanol grwpiau o bobl a sut i gwrdd a’u hangenion

- Mae mwy na 100 o strwythurau cymunedol wedi adrodd bod ganddynt gwell dealltwriaeth o anghenion pobl sydd ar yr ymylon.
- Nododd mwy na 50 o ddarparwyr o leiaf un newid i’w gwasanaeth blaenorol, oherwydd eu bod wedi cymryd rhan yn y prosiect.
- Mae’r sefydliadau sy’n bartneriaid sy’n cyflwyno’r prosiect Bywoliaethau wedi adeiladu ar gysylltiadau presennol gyda’u cymunedau – y ddarpariaeth ddwys a hyblyg yn y prosiect hwn oedd yn eu galluogi i ddyfnhau gwybodaeth eu cymunedau a gweithio gyda cyfranogwyr newydd na fyddent wedi ymgysylltu neu cynnal sgwrs gyda nhw yn flaenorol gyda’r cymorth newydd oedd ar gael.

“Mae’n bwysau oddi ar fy meddwl i rannu gyda phobl eraill, a gallant feddwl am bethau nad oeddwn i wedi ystyried.”

“Y peth mwyaf yw bod y prosiect wedi creu cymuned sy’n cefnogi ei gilydd, a gallant siarad gyda’i gilydd.”
Cyfranogwyr Prosiect

Canlyniad 4: Bydd pobl sydd ar yr ymylon yn dweud eu bod yn derbyn mwy a gwell gwasanaethau sy’n diwallu eu hanghenion

- Nododd y cyfranogwyr bod eu hiechyd a’u lles wedi gwella o ganlyniad i’r gefnogaeth a gafwyd yn uniongyrchol oddi wrth y gweithiwr prosiect a’r cyfranogwyr eraill, gan gynnwys eu hebrwng i gyfarfodydd yn ôl yr angen.
- Galluogodd y prosiect angen lleol am bobl i gefnogi ei gilydd mewn sefyllfaoedd anffurfiol.
- Nododd rhai cyfranogwyr eu bod yn awr yn fwy gwybodus ac yn gallu cefnogi pobl eraill.
- Fe wnaeth atgyfeiriadau rhwng gwahanol asiantaethau sicrhau bod y cyfranogwyr yn derbyn y cyngor a’r cymorth oedd mwyaf addas i’w hanghenion.

Dywedodd cyfranogwyr y grwpiau ffocws eu bod bellach yn dweud wrth bobl eraill ble i fynd os ydynt angen cymorth a’u bod yn teimlo’n wybodus:

“Mae’r prosiect wedi rhoi’r wybodaeth i ni helpu eraill. Mae wedi bod yn ddadlennol”. Ychwanegodd y gweithiwr “rydym yn fwy adnabyddus yn y gymuned – fel ein bod yn medru eu helpu nhw.”
Grŵp Ffocws Cyfranogwr

Mae Effeithiau ehangach y prosiect yn cynnwys:

- Gwirfoddolwyr o’r gymuned leol sy’n cefnogi’r prosiect yn adrodd gwelliannau yn eu lles.
- Cyfranogwyr y prosiect yn dod yn fwy o ran yn eu cymunedau lleol drwy wirfoddoli trwy’r prosiect, ac o ganlyniad gwella’r amgylchedd lleol.
- Canlyniadau llwyddiannus ar gyfer y prosiect o dderbyn cyllid allanol ar gyfer rhai gweithgareddau a rolau, megis y grŵp Gwau yng Nglyn Ebwy, neu Noson Gemau yng Nghlyncoch, mae’r rhain wedi golygu mentrau newydd yn cael eu hymgorffori yn annibynnol o’r prosiect.

“Mae’r grŵp gwau bellach yn cael ei gefnogi gan y Loteri Fawr, Halifax a Sainsbury’s.”
Gwirfoddolwr Prosiect

GWERSI ALLWEDDOL

1. Mae’r SLA wedi bod yn offeryn addas i ddarparu strwythur i benderfynu ar gamau gweithredu sydd eu hangen i wella bywoliaeth unigol.

2. Mae hyblygrwydd yr SLA fel pecyn cymorth a dull gweithredu, a gallu addasu a chymhwyso fel y bo’n briodol, cefnogi cyfranogwyr yn ddwys ar rai adegau, a dim mor ddwys ar adegau eraill yn ôl eu hanghenion, yn un o’i gryfderau allweddol.

3. Fe all gymryd amser i weithwyr prosiect i sefydlu perthynas gyda'r gymuned leol, felly mae angen adeiladu unrhyw ymyriadau neu brosiectau a gynlluniwyd o flaen llaw.

4. Fe wnaeth cefnogi cyfranogwyr y prosiect drwy gyfrwng arweiniad a chymorth personol un-i-un arwain at welliannau mewn lles, hyder a chynaliadwyedd eu bywoliaeth.

5. Mae hyblygrwydd y gefnogaeth unigol wedi bod yn ffactor pwysig yn llwyddiant y prosiect; er ei fod yn cymryd llawer o amser i weithwyr i'w cynnig fel gwasanaeth, mae'r math hwn o gefnogaeth yn hanfodol ar gyfer unrhyw brosiect sy'n ceisio mynd i'r afael â materion bywoliaethau pobl sydd ar yr ymylon.

6. Mae canlyniadau hyfforddiant cyfoedion yn dangos bod ganddynt fwy o hyder a'u bod wedi datblygu sgiliau sydd o fudd i'r unigolyn ac i'r gymuned ehangach hefyd.

7. Mae gweithio gyda sefydliadau partner eraill fel y Ganolfan Byd Gwaith a Chymunedau'n Gyntaf wedi galluogi unigolion i gael eu cyfeirio at y cymorth priodol, ond mae nifer o unigolion sydd ar yr ymylon angen mwy na chyfeirio yn unig – er enghraifft, mae angen i weithwyr eu tywys i gyfarfodydd ac apwyntiadau os yw'r cyfeirio am lwyddo.

8. Mae mynediad at gludiant priodol a darparu cyrsiau hyfforddi achrededig yn hanfodol i bobl wrth iddynt anelu at wella eu sefyllfa a symud i mewn i waith.

9. Mae rhwydweithio rhwng sefydliadau partner ledled Cymru wedi eu trefnu gan Oxfam wedi cryfhau cyflawniadau'r prosiectau.

10. Mae gweithwyr prosiect SLA yn darparu cyswllt cryf a phwysig rhwng nifer o wahanol asiantaethau fel bod unigolion yn medru cael mynediad i gymorth; gallant fod yn "gyfaill sy'n gwybod pethau", yn enwedig mewn perthynas â sut mae gwasanaethau yn gweithio, mae'r bobl sydd ar yr ymylon yn aml yn methu'r rhwydweithiau cymorth hyn.

ARGYMHELLION

Mae'r gwerthusiad wedi amlygu nifer o fanteision o ddefnyddio ystod o ddulliau SLA i ymgysylltu a gweithio gyda phobl sydd ar yr ymylon. I gloi, mae'r adroddiad yn cynnig yr argymhellion canlynol:

Argymhelliad 1: Dylai'r offerynnau SLA barhau i gael eu dosbarthu i ddarparwyr gwasanaethau a'u mabwysiadu fel dull ar gyfer grymuso unigolion i sicrhau bywoliaeth sy'n fwy cynaliadwy; mae potensial hefyd i'r dull gael ei ddefnyddio yn ehangach, er enghraifft gydag ysgolion a phobl ifanc.

Argymhelliad 2: Mae'n parhau i wella bywoliaethau unigolion mewn cymunedau sydd ar yr ymylon yn bwysig a hynny drwy ddefnyddio ddulliau sy'n gyfannol ynglyn â'r anghenion a'u sefyllfa. Un o gryfderau mawr y SLA yw drwy weithio'n gyfannol mae'n datgelu'r mater (ion) go iawn, nid yn unig y problemau mwyaf amlwg.

Argymhelliad 3: Rhaid i noddwyr gydnabod arwyddocâd trefniadau ariannu hyblyg wrth geisio gwella bywoliaeth unigolion mewn cymunedau ymylol. Mae dadansoddiad o broblemau pobl sydd ar yr ymylon dim ond o werth os daw gydag atebion creadigol sy'n seiliedig ar asedau, gan mai anaml mae'r problemau hynny yn ffitio'n daclus i mewn i'r un maes thematig (boed yn dai, hyfforddiant, cyflogaeth, dyled, camddefnyddio sylweddau neu

unrhyw faes arall), sef yr holl wasanaethau arbennig mae'r bobl wedi'u hymylu eu hangen fel arfer.

Argymhelliad 4: Dylai niferoedd isafswm cyfranogiad gofynnol gan rai darparwyr dysgu sy'n cyflwyno mewn ardaloedd anghysbell fod yn fwy hyblyg os oes cyfleoedd i wella bywyd i'r rhai sy'n byw yno. Ar gyfer prosiectau i fod yn wirioneddol hygyrch, dylai elfen 'allgymorth' gael ei gynnwys ar gyfer y cymunedau hynny sydd heb opsiynau o drafnidiaeth ddigonol.

Argymhelliad 5: Dylai prosiectau sy'n cefnogi grwpiau ymylol ymdrechu i sicrhau cyllid parhaol ar gyfer gwaith SLA, heb y cyllid yma fe fydd pobl sy'n agored i niwed eu gadael heb gymorth; nid oes unrhyw brosiectau eraill sy'n cyfuno dull yn seiliedig ar asedau gyda'r gallu hefyd i ddarparu atebion pwrpasol, sy'n seiliedig ar asedau a'r math o gymorth personol, hyd at ac yn cynnwys 'help llaw,' oedd ei angen yn aml ar bobl sydd ar yr ymylon i allu dechrau gweithredu a chael mynediad i atebion dros eu hunain.

Argymhelliad 6: Dylai Oxfam ledaenu dysgu'r prosiect mor eang â phosibl, fel y gall darparwyr sicrhau bod unrhyw brosiectau'r dyfodol sy'n mynd i'r afael ag anghenion pobl sydd ar yr ymylon yn ymateb i'r anghenion hynny mewn modd hyblyg a chyfannol, gan ddarparu gwasanaeth mwy dwys a phwrpasol lle bo angen.

1. Cyflwyniad

Comisiynwyd Ymchwil Arad gan Oxfam Cymru i gynnal gwerthusiad o'r prosiect *Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau yng Nghymru* (y 'Prosiect Bywoliaethau').

Roedd y Prosiect Bywoliaethau yn brosiect tair blynedd a gynhaliwyd rhwng mis Medi 2012 a mis Chwefror 2016 ac a ariannwyd gan y Gronfa Loteri Fawr, Oxfam a Unilever. Bu'r prosiect yn gweithio gyda naw cymuned ledled Cymru gan ddefnyddio'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy (gweler adran 2.2 am fanylion pellach). Gweithiodd Oxfam Cymru mewn partneriaeth â naw sefydliad partner mewn cymunedau ar y cyrion ledled Cymru i gyflwyno'r prosiect, gyda'r sefydliadau hynny yn arbenigo mewn gweithio gyda grwpiau difreintiedig penodol yn eu hardal leol. Y sefydliadau partner a'u cynulleidfaoedd targed oedd:

- Y Ganolfan Gymunedol Affricanaidd, Abertawe (ffoaduriaid a cheiswyr lloches);
- Partneriaeth Parc Caia, Wrecsam (pobl ag anableddau corfforol a/neu ddysgu);
- Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych a Chanolfan Foryd, Y Rhyl (pobl hŷn 50 oed a throsodd);
- Gweithdy DOVE, Banwen, Castell-nedd (pobl sy'n ynysig yn ddaearyddol ac sy'n ddi-waith yn y tymor hir);
- Cyswllt Cymunedol Dyffryn, Casnewydd (teuluoedd ifanc, rhieni sengl a'r rhai â phroblemau iechyd meddyliol neu gorfforol);
- Adfywio Cymunedol Glyncoch, Pontypridd (teuluoedd gyda phlant o oed ysgol gynradd);
- Canolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon, Caerdydd (pobl o gymunedau du a lleiafrifoedd ethnig [BME]);
- Sylfaen Cymunedol Cyfyngedig, Caernarfon (pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant [NEETs]);
- Cymuned Wallich Clifford, Glyn Ebwy (pobl sy'n ddigartref neu mewn perygl o fod yn ddigartref).

Mae'r gwerthusiad hwn wedi asesu gweithrediad a chyflwyniad y prosiect ac i ba raddau y mae'r prosiect wedi cyflawni'r canlyniadau a fwriadwyd. Mae gwersi ac argymhellion ar gyfer darparwyr gwasanaethau a gwneuthurwyr penderfyniadau allweddol sydd wedi codi o brofiad y prosiect a'i gyfranogwyr yn cael eu cyflwyno hefyd.

NOD Y GWERTHUSIAD A'R FETHODOLEG

Prif nod y gwerthusiad hwn oedd adolygu'r graddau y mae'r prosiect wedi cyflawni'r canlyniadau a fwriadwyd, gyda'r nod o ddarparu gwybodaeth i asiantaethau sy'n gweithio mewn meysydd tebyg i gynllunio eu gwasanaethau yn y dyfodol. Roedd y fethodoleg a ddefnyddiwyd yn cynnwys ymchwil desg o ddogfennau Oxfam, dogfennaeth y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy, ac adroddiadau monitro'r prosiect. Roedd y gwaith maes yn cynnwys cyfweliadau un-i-un a grwpiau ffocws gyda chyfranogwyr y prosiect yn naw ardal y prosiect, ac ymgynghoriadau gyda staff y prosiect.

Cafodd y grwpiau ffocws a'r cyfweliadau gyda chyfranogwyr eu strwythuro o gwmpas nifer o bynciau, fel cymhellion cyfranogwyr i gymryd rhan a'r mathau o gymorth a gweithgareddau a dderbyniwyd ac unrhyw newidiadau a brofwyd ers cymryd rhan. Roedd y cyfweliadau gyda gweithwyr prosiect yn canolbwyntio ar y gweithgareddau a ddarparwyd, eu heffeithiau ar unigolion a'r gymuned leol, a chynaliadwyedd posibl gweithgareddau. Roedd pobl eraill yr ymgynghorwyd â hwy yn cynnwys cynrychiolwyr Oxfam Cymru, gweithwyr eraill mewn canolfannau partner a nifer bach o asiantaethau eraill oedd yn ymwneud â chefnogi gweithgareddau'r prosiect fel gwirfoddolwyr, y Ganolfan Byd Gwaith a Gyrfa Cymru. Mae Atodiad 1 yn cynnwys rhagor o wybodaeth.

Mae'r adroddiad terfynol hwn yn cyflwyno canfyddiadau o'r gwaith maes a gynhaliwyd yn ystod mis Hydref a Thachwedd 2015 wrth i'r prosiect dynnu at ei derfyn.

2. Dylunio a Chyflwyno

Mae rhan gyntaf y bennod hon yn rhoi rhywfaint o gefndir y prosiect ac yna'n cyflwyno trosolwg o wahanol elfennau'r prosiect a gyflwynwyd yng Nghymru.

2.1 Cychwyn y Prosiect

Mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy (SLA) wedi bod yn offeryn pwysig mewn datblygiad rhyngwladol ers dechrau'r 1990au, ac yn nodwedd amlwg mewn mentrau a ddarparwyd gan Adran Llywodraeth y DU dros Ddatblygiad Rhyngwladol (DfID) a sefydliadau datblygiad, megis Oxfam, i liniaru tlodi a gwella bywydau pobl. Defnyddiodd Oxfam GB y SLA gyntaf yn fewnol fel offeryn datblygu staff, ac yn allanol fel dull i gefnogi datblygiad cymunedol. Mae'r dull yn archwilio bywydau pobl yn eu cyfanrwydd ac yn dechrau gyda'u cryfderau, asedau ac adnoddau yn hytrach na'u hanghenion, sef yr hyn sydd ganddynt, yn hytrach na'r hyn nad oes ganddynt. Mae Blwch 1 yn rhoi trosolwg o'r SLA.

2.1.1 Profi'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy gyda chymunedau a sefydliadau

Roedd ei ddefnydd cyntaf yng Nghymru yn 2007 yn canolbwyntio ar nodi ymatebion cymunedol i bobl oedd mewn dyled. Gweithiodd Oxfam Cymru gyda Chanolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon ac Undeb Credyd Splotlands yng Nghaerdydd i edrych ar sut yr oedd pobl yn goroesi a beth allai'r sefydliadau ddysgu o hyn am fecanweithiau ymdopi cymunedau i sicrhau bywoliaethau mwy cynaliadwy ar gyfer pobl leol. Yn 2009, addasodd Datblygiad Cymunedol Cymru becyn cymorth SLA i gyd-fynd â'r cyd-destun Cymreig, gan arwain at y Pecyn Cymorth SLA i Gymru, a oedd yn galluogi Oxfam Cymru i dreialu'r SLA i grŵp ehangach o sefydliadau.

Yn seiliedig ar y gwaith cychwynnol hwn, ariannodd Oxfam brosiect bach yn 2009 gyda phartneriaid yng Nghaerdydd a Chasnewydd, yn ogystal ag Ymddiriedolaeth Trussell a Datblygiad Cymunedol Cymru, i edrych ymhellach ar botensial y SLA fel offeryn datblygiad cymunedol. Amlygodd y prosiect hwn yr angen i ymatebion polisi i dlodi ystyried y gwahanol fathau o adnoddau a chysylltiadau rhwng unigolion. Cafodd fod yr elfennau hyn yn bwysig wrth fagu dealltwriaeth o sut mae pobl yn byw, ac wrth bennu'r dull mwyaf priodol i sicrhau bywoliaeth gynaliadwy - mewn geiriau eraill, roedd gan y SLA botensial hefyd fel offeryn i helpu unigolion, nid dim ond grwpiau cymunedol neu sefydliadau.

BLWCH 1

Y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy (SLA)

Mae'r SLA yn ddull o ddeall profiadau pobl sy'n byw mewn tlodi. Mae'n seiliedig ar brofiad Oxfam fod gan bobl mewn tlodi alluoedd ac asedau y gellir eu defnyddio i'w helpu i reoli a gwella eu bywydau. Mae'r SLA yn ddull cyfranogol sy'n canolbwyntio ar fywydau pobl yn eu cyfanrwydd ac yn cynnwys amrywiaeth o offer ymarferol i gefnogi ei weithredu[1]. Mae'r SLA yn nodi galluoedd a chryfderau pobl a'i nod yw helpu pobl i wella a rheoli eu bywydau gan ddefnyddio dull seiliedig ar asedau i rymuso unigolion a chymunedau i sicrhau dyfodol cynaliadwy a chyflawn. Mae SLA yn rhannu asedau unigolyn yn bum maes.

Asedau dynol	addysg a sgiliau • iechyd
Asedau cymdeithasol	teulu • ffrindiau • cymdogion • grwpiau
Asedau cyhoeddus	gwasanaethau lleol • cyfleusterau ac amwynderau
Asedau ariannol	cyflogau • budd-daliadau • benthyciadau
Asedau ffisegol	tai • cerbyd • offer gwaith

Cafodd gweithwyr y prosiect hyfforddiant SLA ar ddechrau'r prosiect a mynd ymlaen i ddefnyddio'r pecyn cymorth i gefnogi unigolion yn ogystal â hwyluso sesiynau grŵp. Defnyddiwyd elfennau o'r pecyn cymorth SLA gan weithwyr y prosiect, gyda rhai yn fwy poblogaidd nag eraill o ran eu helpu i gefnogi a rhoi arweiniad i gyfranogwyr. Er bod copïau papur o dempledi wedi cael eu hawgrymu fel adnoddau yn ystod sesiynau, roedd rhai o weithwyr y prosiect yn teimlo nad oedd cyfranogwyr yn hoff o ymarferion ar bapur. O ganlyniad, defnyddiodd gweithwyr y prosiect yr offer heb o reidrwydd eu cwblhau ar bapur bob tro - fel dywedodd un o weithwyr y prosiect, 'bob amser yn defnyddio'r pecyn cymorth yn fy mhen'. Roedd rhai o'r offer o'r pecyn cymorth yr oedd gweithwyr y prosiect a chyfranogwyr yn eu hoffi yn cynnwys:

- Llinell amser OK/ Heb fod yn OK
- Cyfweliadau Strwythuredig
- Mapio Asedau Cyhoeddus
- Y Pentagon Asedau
- Ysgol Bywoliaethau

Roedd gweithwyr y prosiect yn croesawu'r pecyn cymorth wrth ddechrau adeiladu perthynas gydag unigolion oherwydd 'mae'n eich helpu chi i weld y person yn ei gyfanrwydd' er mwyn cael darlun o bwy ydyn nhw.

Oxfam 2013. *Y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy: Pecyn Cymorth ar gyfer Cymru*. Ar gael yn: http://policy-practice.oxfam.org.uk/publications/the-sustainable-livelihoods-approach-toolkit-for-wales-297233

2.1.2 Gweithio gydag unigolion

Yn seiliedig ar yr wybodaeth hon, gwnaeth Oxfam gais llwyddiannus yn 2012 i'r Gronfa Loteri Fawr yng Nghymru ar gyfer y prosiect Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau yng Nghymru i archwilio a allai'r SLA weithio gydag unigolion ledled y wlad. Gan weithio gyda'r naw sefydliad partner a nodwyd ym Mhennod 1, cafodd gweithwyr prosiect eu recriwtio ac aeth y prosiect ati i gynnig cymorth personol dwys a heb fod yn ddwys drwy weithgareddau fel datblygu cynlluniau datblygiad personol; cefnogi cyfranogwyr i gael cymorth gan wasanaethau eraill; mynd gyda chyfranogwyr i gyfarfodydd gyda darparwyr gwasanaeth; cynnig cymorth emosiynol i gyfranogwyr; cymorth i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol; neu help i ddod o hyd i swydd neu gyrraedd swydd, profiad gwaith neu leoliad gwirfoddol. Yn syml, pa bynnag gymorth y gallai fod ei angen ar berson i wneud ei fywoliaeth yn fwy cynaliadwy. Mae'r prosiect hefyd wedi darparu cymorth bywoliaeth ar gyfer grwpiau cymunedol, cyfleoedd mentora cymheiriaid, rhwydweithio, dysgu a rhannu profiadau, a chymorth ar gyfer darparwyr gwasanaethau i wella eu gwaith gydag unigolion.

2.1.3 Ariannu'r Prosiect Bywoliaethau

Cafodd y Prosiect Bywoliaethau ei gydlynu gan Oxfam Cymru a'i gefnogi gan y Gronfa Loteri Fawr (Cymru) a Unilever rhwng mis Medi 2012 a mis Rhagfyr 2015, gydag estyniad byr hyd at fis Mawrth 2016 i ganiatáu ar gyfer tanwariant o ganlyniad i ddiffyg gweithgarwch gan y prosiect yn ystod chwarter cyntaf y prosiect. Cyfanswm cyllideb y prosiect oedd £1,108,881. Roedd hyn yn cynnwys £842,775 o gymorth ariannol gan y Gronfa Loteri Fawr dros y tair blynedd, wedi'i ategu gan rai ffynonellau eraill, fel y nodir yn nhabl 2.1. Roedd y gyllideb gymedrol hon yn cynnwys cyflogau gweithiwr rhan amser ym mhob un o'r naw sefydliad a chostau rhedeg.

Tabl 2.1 Ariannu'r Prosiect Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau yng Nghymru

Rhoddwr	Cyfanswm
Y Loteri Fawr: Pobl a Lleoedd	£842,775
Oxfam	£177,404
Unilever	£88,702
Cyfanswm	£1,108,881

Ffynhonnell: Cynllun Prosiect Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau yng Nghymru

2.1.4 Gosod nodau, amcanion a thargedau

Cynlluniwyd y Prosiect Bywoliaethau gan ddefnyddio profiad Oxfam Cymru o gyflwyno prosiectau SLA blaenorol yng Nghymru. Fe'i sefydlwyd i 'ymchwilio i ddull newydd tuag at gefnogi'r rhai sydd wedi'u hallgáu'n gymdeithasol ac sydd fwyaf mewn angen ledled Cymru'[2],

[2] Oxfam Cymru (2011) Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau: Cynllun Prosiect 2012 - 2015

gyda 'phob gweithiwr bywoliaethau [yn hwyluso] sesiynau gydag unigolion a grwpiau lle maent yn myfyrio ar eu sefyllfaoedd eu hunain a nodi eu cryfderau a'u galluoedd fel eu bod yn dod yn eu “hasiantau ar gyfer newid” eu hunain’. Mae'r targedau y cytunwyd arnynt wedi'u nodi yn Nhabl 2.2. Cofnododd Oxfam Cymru a'i naw partner y cynnydd a’r cyflawniadau yn rheolaidd drwy adroddiadau monitro a gwerthusiadau. Mae Tabl 2.2 hefyd yn coladu cyflawniadau’r prosiect yn erbyn ei wahanol ddangosyddion.

Cyfarfu grŵp llywio'r prosiect bob chwarter i adolygu cynnydd a chynhaliwyd cyfarfodydd rhwydwaith rheolaidd yng ngwahanol leoliadau’r prosiect ar draws Cymru a fynychwyd gan gyfranogwyr o’r holl bartneriaid.

Tabl 2.2: Targedau a chyflawniadau’r Prosiect Bywoliaethau

Gweithgaredd y prosiect / dangosydd canlyniad	Targed	Nifer a gyflawnwyd
Buddiolwyr yn cael cymorth dwys	527	494
Buddiolwyr yn cael cymorth arall	345	629
Strwythurau cymunedol yn cael cymorth	81	89
Mentoriaid cymheiriaid a hyfforddwyd	114	109
Darparwyr gwasanaethau a hyfforddwyd	63	71
Buddiolwyr yn adrodd am sgiliau a hyder newydd	1091	636
Buddiolwyr yn cymryd mwy o ran mewn gweithgareddau cymunedol	344	648
Buddiolwyr yn cael mynediad at fwy o wasanaethau / gwasanaethau gwell ac yn priodoli hyn i'r prosiect	460	489
Buddiolwyr sydd wedi gwella eu bywoliaeth yn fesuradwy	575	306
Buddiolwyr yn cael gwaith cyflogedig	dd/b	94
Strwythurau cymunedol yn adrodd gwell dealltwriaeth o anghenion pobl sydd ar y cyrion	69	111
Darparwyr gwasanaeth sy'n gallu dyfynnu o leiaf un newid i'w gwasanaeth ac yn priodoli hyn i'r prosiect	68	58

Ffynhonnell: Prosiect Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau yng Nghymru – Monitro gan y Gronfa Loteri Fawr.

Pennodd y Prosiect Bywoliaethau bedwar canlyniad a fwriadwyd (gweler hefyd pennod 4):

- Canlyniad Prosiect 1: Bydd pobl ar y cyrion yn datblygu sgiliau ac adeiladu hyder i wella eu bywoliaethau a’u cyfleoedd mewn bywyd..

- Canlyniad Prosiect 2: Bydd pobl ar y cyrion o wahanol gefndiroedd yn cymryd mwy o ran mewn gweithgareddau cymunedol.
- Canlyniad Prosiect 3: Bydd gan grwpiau cymunedol well dealltwriaeth o anghenion gwahanol bobl a grwpiau yn eu cymdogaethau a sut i gwrdd â hwy.
- Canlyniad Prosiect 4: Bydd pobl ar y cyrion yn dweud eu bod yn derbyn mwy o wasanaethau sy'n rhai gwell ac sy'n cwrdd â'u hanghenion.

2.1.5 Cyd-destun Cymru

Mae ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gyfiawnder cymdeithasol a chyfle cyfartal yn bwrw ymlaen â'r flaenoriaeth yng Nghymru i fynd i'r afael â thlodi drwy flaenoriaethu anghenion y tlotaf ac anelu at amddiffyn y rhai sydd yn y perygl mwyaf o dlodi ac allgau[3]. Mae Rhaglen Cymunedau yn Gyntaf Llywodraeth Cymru ar gyfer mynd i'r afael â thlodi ac anfantais gymdeithasol yn y cymunedau mwyaf difreintiedig wedi gweithio trwy bartneriaethau lleol ers 2001 ac mae'n parhau i ddarparu arian i leihau bylchau addysg, sgiliau ac iechyd ledled Cymru[4]. Fodd bynnag, roedd Ymchwiliad Pwyllgor Cymunedau, Cydraddoldeb a Llywodraeth Leol Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Sef Tlodi yng Nghymru: Tlodi ac Anghydraddoldeb (2015), yn 'pryderu'n fawr' am 'ddiffyg cynnydd Llywodraeth Cymru o ran lleihau tlodi, yn enwedig o ystyried ei hymrwymiad hirdymor a'i buddsoddiad yn y mater hwn.[5] Amlygodd y Pwyllgor ddull Llywodraeth Cymru o ganolbwyntio ar 'drin symptomau tlodi yn hytrach na'r achosion sylfaenol' fel pryder. Gyda *Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015* yn ceisio gwella llesiant cymdeithasol, economaidd, amgylcheddol a diwylliannol Cymru[6], mae Llywodraeth Cymru yn parhau i bwysleisio pwysigrwydd mynd i'r afael â thlodi, ond nid oes tystiolaeth glir o unrhyw gynnydd hyd yn hyn.

Mae'r adolygiad hwn o waith Oxfam Cymru a'i bartneriaid wrth weithredu'r SLA mewn cymunedau ar y cyrion yng Nghymru yn dod ar adeg bwysig wrth fynd i'r afael ag anghenion unigolion a chymunedau sydd angen cymorth i wneud y gorau o'u hasedau a'u gallu i fynd i'r afael â thlodi.

Gweithiwr prosiect

Y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy

'Mae pobl fel pêl o wlân, llawer o wahanol linynnau - arian, tai, bywyd cymdeithasol'.

Roedd yn bwysig *'yn hytrach na siarad i wrando ar eu stori, fel tynnu'r llinynnau allan a gweld lle mae'r brif broblem'*.

[3] Llywodraeth Cymru: 2012. *Y Cynllun Gweithredu ar gyfer Trechu Tlodi 2012-2016, t. 1. Ar gael yn: http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/socialjustice/120625tackpovplancy.pdf*

[4] Cymunedau yn Gyntaf. http://gov.wales/topics/people-and-communities/communities/communitiesfirst/?lang=cy

[5] Cynulliad Cenedlaethol Cymru. *2015. Ymchwiliad y Pwyllgor Cymunedau, Cydraddoldeb a Llywodraeth Leol i Dlodi yng Nghymru: Tlodi ac Anghydraddoldeb, t. 17. Ar gael yn http://www.cynulliad.cymru/laid%20documents/cr-ld10196/cr-ld10196-w.pdf*

[6] Bydd y Ddeddf yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus a restrir ynddi i ystyried goblygiadau tymor hir penderfyniadau, gweithio'n fwy effeithiol gyda phobl a chymunedau, ceisio atal problemau rhag codi a mabwysiadu dull mwy cydlynus.

2.2 Trosolwg o brosiectau'r partneriaid cysylltiedig

Mae'r Prosiect Bywoliaethau yn cynnwys cymysgedd amrywiol o brosiectau a gweithgareddau. Mae nodweddion cyffredin ar draws y naw sefydliad partner, yn benodol y defnydd o'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy yn sail i'r prosiect, y pwyslais ar ddarparu cymorth dwys, datblygu mentoriaid cymheiriaid, a'r ffaith bod y prosiectau yn cael eu targedu at grwpiau penodol.

Mae'r canlynol yn rhoi trosolwg o'r partneriaethau, y gweithgareddau allweddol, y niferoedd oedd yn cymryd rhan ac adborth ar gyfer y Prosiect Bywoliaethau rhwng mis Medi 2012 a mis Chwefror 2016.

2.2.1 Canolfan Gymunedol Affricanaidd

Lleoliad: Abertawe
Y cyfranogwyr: Ffoaduriaid a cheiswyr lloches

Mae'r Ganolfan Gymunedol Affricanaidd yn Abertawe yn darparu canolfan galw heibio ar gyfer y gymuned leol, gan gefnogi amrywiaeth eang o bobl o leiafrifoedd ethnig (gan gynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches) i gymryd rhan mewn gweithgareddau diwylliannol Affricanaidd neu Garibïaidd ac i gynorthwyo pobl i integreiddio a chymryd rhan yn y gymuned leol, gwella sgiliau a symud yn agosach at y gweithle. Roedd gweithgareddau'r prosiect Bywoliaethau a gyflwynwyd dros gyfnod y prosiect yn cynnwys:

- dosbarthiadau Saesneg, rhai ffurfiol ac anffurfiol;
- Cwnsela;
- Cymorth ac arweiniad un-i-un;
- Mentora cymheiriaid;
- Cyrsiau hyfforddiant;
- Cyfleoedd gwirfoddoli.

Pennwyd y ffocws ar gyfer cyrsiau hyfforddiant a gweithdai yn dilyn sesiynau un-i-un a thrafodaethau grŵp gyda chyfranogwyr y prosiect. Mae enghreifftiau o gyrsiau a gwblhawyd gan gyfranogwyr yn cynnwys: Iechyd a Diogelwch, Hylendid Bwyd, TG a Ffotograffiaeth, gyda chyfranogwyr yn derbyn tystysgrifau ar ôl eu cwblhau. Mewn rhai achosion mae'r hyfforddiant a drefnwyd wedi canolbwyntio mwy ar anghenion yr unigolyn, er enghraifft cwblhau'r CELTA (Tystysgrif mewn Dysgu Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill), a drefnwyd ar gyfer cyfranogwyr a wirfoddolodd i ddarparu dosbarthiadau Saesneg yn y ganolfan, yn ogystal â chofrestru ar gyrsiau eraill yn yr ardal, ee cwrs gwnïo o 10 wythnos. Cafodd saith o gyfranogwyr eu hyfforddi fel mentoriaid cymheiriaid, gyda rhai yn mynd ymlaen i fod yn rhan o brosiect Dinas Noddfa Abertawe ac eraill yn cefnogi gweithiwr y prosiect wrth gyflwyno gweithgareddau a mentora cyfranogwyr yn anffurfiol. Mae cymorth un-i-un wedi cynnwys

hebrwng cyfranogwyr i'r ganolfan waith, cymorth gyda thai, a pharatoi â mwy o ffocws ar gyfer swyddi drwy chwilio am gyfleoedd i wirfoddoli a chyfweliadau ffug.

2.2.2 Partneriaeth Parc Caia

Lleoliad: Ystâd Parc Caia, Wrecsam
Y cyfranogwyr: Canolbwyntio ar bobl ag anawsterau corfforol a dysgu, ehangu yn ddiweddarach i holl drigolion yr ardal

Mae Partneriaeth Parc Caia wedi bod mewn bodolaeth ers pymtheg mlynedd ac mae wedi tyfu yn sefydliad sy'n cyflogi mwy na phymtheg o staff. Mae ei chanolfan yn ganolbwynt ar gyfer amrywiaeth o wasanaethau a phrosiectau ar gyfer pobl o bob oed, gan gynnwys caffi cymunedol, cefnogi tenantiaeth, darparu clybiau ieuenctid a mentora i bobl ifanc, cymorth i deuluoedd, gofal dydd ar gyfer pobl hŷn a changen fasnachu sy'n cynnwys nifer o fentrau cymunedol (meithrinfa ddydd, cydweithfa fwyd, gweithdy crefftau, hyfforddiant ac ati).

Gweithiodd y Prosiect Bywoliaethau gydag unigolion sydd ag anableddau corfforol neu ddysgu, problemau iechyd meddwl neu broblemau camddefnyddio sylweddau sy'n economaidd anweithgar ac yn dymuno mynd yn ôl i'r gwaith. Roedd pobl yn tueddu i gael eu hadnabod a'u cyfeirio at y prosiect drwy wasanaethau presennol Parc Caia, drwy'r ganolfan waith neu drwy dafod leferydd. Roedd gweithgareddau a gefnogwyd gan y prosiect yn cynnwys:

- Cyrsiau fel bwyd a choginio, codi a chario, iechyd a diogelwch, TG, sgiliau cyflogadwyedd, sesiynau blasu crefft a chyllidebu;
- Gwibdeithiau i amgueddfa, i ymweld â phartner Prosiect Bywoliaethau arall, i ŵyl fwyd, a phryd o fwyd gyda'i gilydd mewn bwyty;
- Cymorth unigolyddol - er enghraifft, gwneud cyswllt gyda chymorth tenantiaeth, atgyfeiriadau at gwnsela, cysylltu â'r gwasanaethau cymdeithasol, cwblhau CV a cheisiadau am swyddi, a llenwi ffurflenni cais budd-daliadau;
- Gwneud y cysylltiad â phrosiectau partneriaeth eraill megis banc bwyd a garddio ar y rhandir;
- Cynhyrchu llyfryn ryseitiau Bywoliaethau;
- Cymorth i fynychu cyfarfodydd preswylwyr;
- Sesiynau galw heibio wythnosol.

2.2.3 Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych

Lleoliad: Y Rhyl
Y cyfranogwyr: Canolbwyntio ar 50+ oed, ehangwyd yn ddiweddarach i bob oed

Cafodd Prosiect Bywoliaethau Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych ei gyflwyno drwy Ganolfan Foryd yn y Rhyl gan ganolbwyntio'n wreiddiol ar bobl 55 oed a throsodd, gyda llawer wedi colli eu swyddi ac yn gorfod ymdopi â'r cynnydd yn yr oedran ymddeol. Fodd bynnag, daeth yn amlwg bod pob grŵp oedran yn wynebu heriau tebyg ac ehangwyd y prosiect i gefnogi pob oedran. Roedd y gweithgareddau'n cynnwys:

- Taith wersylla;
- Cyfarfodydd cymorth grŵp;
- Cymorth un-i-un:
- Mentora cymheiriaid;
- Dull Bywoliaethau Cynaliadwy ar gyfer darparwyr gwasanaethau;
- Cyrsiau hyfforddiant.

Dros gyfnod y prosiect ymgysylltodd fwy na 60 o gyfranogwyr â'r cymorth, ac mae mwy wedi elwa o'r agwedd 'galw heibio' a chyfeirio at asiantaethau eraill. Cymorth un-i-un oedd y prif ffocws yn y Rhyl, gydag asiantaethau lleol megis y Ganolfan Byd Gwaith a Scope yn atgyfeirio cyfranogwyr i Ganolfan Foryd. Mae'r cyrsiau a gyflwynwyd wedi cynnwys Cymorth Cyntaf yn y Gwaith (Ambiwlans Cymru) a chyrsiau ymwybyddiaeth o iechyd meddwl - hunanymwybyddiaeth, pryder (Mind). Penderfynodd y grŵp i 'wneud rhywbeth gwahanol' a threfnwyd taith wersylla i Eryri. Cwblhaodd un unigolyn hyfforddiant gyda'r prosiect ac yn dilyn cais llwyddiannus am gyllid mae nawr wedi'i gyflogi yn cefnogi cyfranogwyr yng Nghanolfan Foryd gyda phroblemau budd-daliadau lles.

O ganlyniad i lobïo gan y grŵp, codwyd cwestiynau yn Senedd y DU yn canolbwyntio ar lwfans ceisio gwaith a'r oriau sydd eu hangen ar gyfer chwilio am swydd. Mae'r gweithiwr prosiect yn bwriadu aros yn y swydd yng Nghanolfan y Foryd o Chwefror 2016 ar sail wirfoddol yn y tymor byr tra mae Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych yn chwilio am gyllid i allu parhau â'r prosiect.

2.2.4 Gweithdy DOVE

Lleoliad: Banwen, Castell-nedd
Y cyfranogwyr: Y rhai sy'n ddi-waith yn y tymor hir ac yn byw mewn ardal ynysig yn ddaearyddol

Sefydlwyd Gweithdy Dove fel canolfan hyfforddiant a chymunedol yn y Banwen gan fenywod lleol yn dilyn streic y glowyr yng nghanol y 1980au. Mae'n darparu amrywiaeth o gyfleoedd dysgu, gwirfoddoli a gwaith yn y gymuned ac mae'r ganolfan ei hun yn ganolfan ar gyfer undeb credyd, cyfleusterau TG, llyfrgell, gardd gymunedol, meithrinfa ddydd, a chaffi cymunedol.

Darparodd y Project Bywoliaethau fentora a chymorth i'r rheini a oedd yn ddi-waith yn y tymor hir, yn economaidd anweithgar neu mewn gwaith anghynaliadwy â thâl isel. Roedd gweithgareddau'r prosiect cynnwys:

- Sesiynau galw heibio yn cynnig cymorth;
- Diwrnodau hwyl i'r teulu;
- Cymorth wrth ddefnyddio cyfrifiaduron;
- Gwirfoddoli - drwy'r cyswllt gyda Oxfam, gwirfoddolodd grŵp yn yr ŵyl Camp Bestival pum diwrnod yn 2015, gan feithrin sgiliau stiwardio a chael profiadau newydd.

Daeth sesiynau gwaith coed yn weithgaredd rheolaidd ac roeddent yn creu cyswllt cryf ar gyfer cymorth arall. Mynychwyd y sesiynau wythnosol yn rheolaidd gan grŵp o ddynion yn

bennaf, a chynigiwyd cymorth yn anffurfiol, gyda sgiliau a hyder yn cynyddu o ganlyniad i hynny. Roedd y gweithdai hyn yn gysylltiedig â menter gymunedol yn gwerthu crefftau pren, felly roedd cyfranogwyr yn gallu gweld eu cynnyrch yn cael eu gwerthu hefyd.

2.2.5 Cyswllt Cymunedol Dyffryn

Lleoliad: Dyffryn, Casnewydd
Y cyfranogwyr: teuluoedd ifanc, rhieni sengl a'r rhai â salwch meddyliol neu gorfforol

Mae Cyswllt Cymunedol Dyffryn yn gweithio gyda theuluoedd sy'n economaidd anweithgar a di-waith sy'n agored i niwed yn Nyffryn, Casnewydd. Cafodd y prosiect ei gyflwyno'n wreiddiol mewn partneriaeth ag Ysgol Fabanod Dyffryn ac roedd yn cynnwys rhieni trwy grŵp 'meithrin' yr ysgol (rhaglen ar gyfer plant sy'n cael trafferth yn ymgysylltu â dysgu). Dros amser ehangodd y prosiect i weithio gyda mwy o deuluoedd a dderbyniodd gymorth parhaus un-i-un i ddod o hyd i atebion i'w problemau a goresgyn heriau. Ymunodd rhai â'r prosiect o ganlyniad i atgyfeiriadau gan y gwasanaeth prawf neu wasanaethau cymdeithasol, cyfathrebu gyda'r ysgol a thrwy dafod leferydd. Mae gan yr holl gyfranogwyr blant, mae gan nifer bach wyrion a gor-wyrion. Cynyddodd atgyfeiriadau personol wrth i'r prosiect sefydlu'i hun; roedd cyfranogwyr yn ymwybodol o newydd-ddyfodiaid i'r ardal ac yn rhagweithiol wrth eu croesawu. Roedd hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer y rhai heb deulu neu ffrindiau yn yr ardal. Roedd y gweithgareddau'n cynnwys:

- Clwb rhandir;
- Partïon Nadolig;
- Cyrsiau a gweithdai;
- Gwibdeithiau dydd i deuluoedd;
- Hwyluso banc bwyd;
- Cymorth un-i-un a mentora cymheiriaid;
- Clwb rhedeg;
- Gwirfoddoli.

Roedd llawer o weithgareddau yn cefnogi'r gymuned leol, gyda chyfranogwyr yn gwirfoddoli eu hamser yn garddio mewn tai gwarchod lleol a threfnu clwb sinema a phartïon ar gyfer pobl hŷn leol. Bu teithiau teulu yn ystod gwyliau'r ysgol i Borthcawl, y Barri a Pharc Margam. Roedd syniadau ar gyfer gweithgareddau a hyfforddiant yn cael eu penderfynu gan y grŵp prosiect. Yn wreiddiol cefnogwyd ugain o deuluoedd ar incwm isel, ond pan ddechreuodd y grŵp drefnu banc bwyd, cododd hyn i dros 50 o deuluoedd. Cafodd amrywiaeth eang o gyrsiau a gweithdai eu darparu i'r grŵp: adeiladu hyder, coginio ar gyllideb, troseddeg, cymorth cyntaf, hylendid bwyd, iechyd a diogelwch, codi a chario, ymwybyddiaeth ofalgar a phaentio ac addurno. Mae'r prosiect wedi darparu lleoliad niwtral a chyfle i gynnal cyfarfodydd cymunedol gyda'r cyngor a'r heddlu i helpu i fynd i'r afael ag ymddygiad gwrthgymdeithasol yn yr ardal. Gan weithio gyda'r cyngor, trefnodd y grŵp sesiwn lanhau i frwydro yn erbyn y cynnydd mewn sbwriel oedd yn cael ei adael. Cafodd mynediad at wasanaethau cyngor ar bopeth a'r gwasanaethau prawf eu trefnu hefyd i gyfranogwyr ac roedd gan y prosiect gyswllt agos â'r gwasanaethau cymdeithasol.

2.2.6 Adfywio Cymunedol Glyncoch

Lleoliad: Glyncoch, Rhondda Cynon Taf
Y cyfranogwyr: Teuluoedd plant oed ysgol gynradd

Cafodd y prosiect ei gynnal gan Adfywio Cymunedol Glyncoch sydd hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau eraill megis Cymunedau yn Gyntaf. Canolbwyntiodd y prosiect Bywoliaethau ar deuluoedd agored i niwed mewn tlodi, a gweithiodd yn bennaf gyda rhieni plant oed cynradd (ar ôl canfod bwlch yn y ddarpariaeth ar gyfer y grŵp hwnnw).

Darparodd y gweithiwr Bywoliaethau gymorth un-i-un, cefnogodd ddatblygiad personol y cyfranogwyr ac anogodd a chefnogodd weithgareddau megis:

- Cyrsiau – cwrs trefnu blodau achrededig sy'n arwain at OCN mewn menter a sesiynau profiad gwaith, cymorth cyntaf, Saesneg a Mathemateg;
- Ymweliad cyfnewid â Grŵp Bywoliaethau arall;
- Gwibdeithiau (ee i lan y môr a'r sw);
- Cynnal digwyddiadau llawn hwyl i'r teulu;
- Rhaglenni magu plant;
- Cymorth personol i gyfranogwyr (er enghraifft dod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli gyda'r bwriad o arwain at waith; bod yn gyswllt rhwng rhiant plentyn hŷn a gweithiwr NEET, cymorth gyda CV a sgiliau chyfweliad);
- Cefnogi grŵp rhieni a phlant bach newydd;
- Cefnogi grŵp o famau oedd yn rhedeg noson gemau;
- Hyfforddiant i ddarparwyr gwasanaeth (o'r awdurdod lleol, y Ganolfan Byd Gwaith, ac elusennau eraill a'r trydydd sector) wrth ddefnyddio'r pecyn cymorth SLA.

2.2.7 Canolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon

Lleoliad: De Glan yr Afon, Caerdydd
Y cyfranogwyr: Canolbwyntio ar gymunedau du a lleiafrifoedd ethnig, ac ehangu'n ddiweddarach i drigolion yr ardal gyfan

Mae Canolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon yn ymgysylltu â phobl mewn gwaith ac allan o waith, y rhai sydd ar Lwfans Ceisio Gwaith a cheiswyr lloches. Mae gweithgareddau'r prosiect wedi cynnwys:

- Rhandiroedd a chlwb garddio;
- Cyrsiau a gweithdai (ee ymwybyddiaeth ofalgar, hunanhyder);
- Cymorth ac arweiniad un-i-un;
- Mentora cymheiriaid;
- Hyfforddiant Dull Bywoliaethau Cynaliadwy i randdeiliaid;
- Grŵp sgwrsio i fenywod.

Elfen allweddol o'r Prosiect Bywoliaethau yng Nghaerdydd oedd 'menywod yn mentora menywod'. Mae mentoriaid cymheiriaid yn helpu gyda chlwb swyddi yn y ganolfan, gan

ddarparu cymorth i lenwi ffurflenni cais, datblygu CVs a gwella techneg cyfweliadau. Mae rhwydweithiau gydag asiantaethau allanol yn golygu y gall y prosiect gefnogi menywod a chwrdd â'u gofynion unigol. Yn dilyn hyfforddiant mentoriaid cymheiriaid llwyddiannus sefydlwyd grŵp 'sgwrsio i fenywod' (Chwefror 2015); roedd nifer o wirfoddolwyr yn gweld bod angen am amgylchedd diogel i fenywod yn yr ardal i ddod at ei gilydd, ac roedd yn arbennig o bwysig ar gyfer menywod Mwslimaidd i allu cwrdd mewn amgylchedd menywod yn unig. Ers mis Chwefror mae trefnwyr gwirfoddol y grŵp wedi trefnu llawer o wahanol weithgareddau yn llwyddiannus, gan gynnwys gweu, cadw'n heini, gwneud gemwaith, coginio ar gyllideb a nifer o deithiau dydd (Ynys y Barri, Llynnoedd Cosmeston a seiclo gyda Pedal Power). Mae'r grŵp hefyd yn darparu amgylchedd diogel i fenywod i ymarfer a gwella eu sgiliau Saesneg.

2.2.8 Sylfaen Cymunedol Cyfyngedig

Lleoliad: Caernarfon
Y cyfranogwyr: Pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant

Sefydlwyd Sylfaen Cymunedol Cyfyngedig yn 2001 i ddarparu gwaith a hyfforddiant i bobl ifanc a chymunedau yn rhai o'r ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Ngogledd Orllewin Cymru.

Gweithiodd y Prosiect Bywoliaethau gyda phobl ifanc economaidd anweithgar a di-waith 16-24 oed yn ardal Peblig, Caernarfon. Yn ystod y ddau haf cyntaf roedd y pwyslais ar ddod i adnabod y bobl ifanc a dod yn wyneb cyfarwydd. Trefnwyd gweithgareddau dros wylia'r haf fel gwibdaith arforgampau a beiciau cwad. Mae'r rhan fwyaf o'r gwaith gyda chyfranogwyr wedi bod yn gymorth personol un-i-un i helpu pobl ifanc i mewn i hyfforddiant a chyflogaeth, megis:

- Mynd gyda'r person ifanc ar ei ddiwrnod cyntaf yn y coleg;
- Mynychu cyfarfodydd aml-asiantaeth;
- Cynnal chwiliadau am swyddi a chyrsiau, trefnu hyfforddiant;
- Datblygu sgiliau cyfweliadau;
- Sicrhau y gall y bobl ifanc gyrraedd cwrs neu gyfweliad (ee trwy dalu am y cludiant);
- Help gydag ysgrifennu CV;
- Cysylltu gyda swyddogion gyrfaoedd, tiwtoriaid coleg ac eraill;
- Cymorth ar gyfer y teulu ehangach, gan gynnwys cymorth gyda ffurflenni cais am grant (ee ffurflenni cynhaliaeth Addysg).

2.2.9 Cymuned Wallich Clifford

Lleoliad: Glyn Ebwy
Y cyfranogwyr: Pobl ddigartref a'r rhai sydd mewn perygl o fod yn ddigartref

Mae Cymuned Wallich Clifford, Glyn Ebwy, yn cefnogi'r digartref a'r rhai sydd mewn perygl o fod yn ddigartref. Oherwydd ffocws unigol y gwasanaethau a gynigir gan Wallich roedd angen i'r gweithiwr prosiect Bywoliaethau fynd at sefydliadau cymunedol lleol, megis clinigau

iechyd, y Ganolfan Byd Gwaith, Cymunedau yn Gyntaf, Dechrau'n Deg a Theuluoedd yn Gyntaf ar y cychwyn i ganfod cyfranogwyr. Roedd gweithgareddau'r prosiect a gyflwynwyd yn cynnwys:

- Cyrsiau a gweithdai;
- Grwpiau crefft;
- Teithiau dydd i deuluoedd a phlant;
- Grwpiau Gweu a Sgwrsio;
- Cymorth un-i-un:
- Gweithio gyda'r Ganolfan Byd Gwaith.

Mae cymorth ac arweiniad un-i-un wedi cael ei gyflwyno mewn amrywiaeth o leoliadau gan y gweithiwr prosiect; yn ystod sesiynau allgymorth y Ganolfan Byd Gwaith, mewn cartrefi cyfranogwyr, neu wrth hebrwng unigolion allan yn y gymuned. Bu'r gweithiwr prosiect yn hwyluso cyrsiau i gyfranogwyr megis ymwybyddiaeth ofalgar, coginio, cyllidebu, therapi celf a dysgu am bolisi cymdeithasol.

3. Canfyddiadau: Gweithredu a chyflwyno

Mae'r bennod hon yn cyflwyno manylion am y gweithgareddau a gyflwynwyd, gan gynnwys y niferoedd a wnaeth ymgysylltu ac yn gorffen trwy dynnu sylw at ffactorau llwyddiant a nodwyd yn ystod y gwerthusiad. Mae adborth ar weithgareddau'r prosiect a gafwyd gan gyfranogwyr y prosiect yn cael ei gynnwys, ynghyd ag adborth gan staff y prosiect a darparwyr gwasanaethau eraill a gymerodd ran. Mae astudiaethau achos cryno yn dangos profiadau rhai o gyfranogwyr y prosiect. (Mae enwau cyfranogwyr wedi cael eu newid i'w gwneud yn anhysbys.)

3.1 Gweithgareddau a chymorth a ddarparwyd

Derbyniodd cyfranogwyr y prosiect gymorth pwrpasol heb unrhyw derfyn amser, heb unrhyw gyfyngiadau ar faint o weithiau yr oedd rhywun yn gallu cael cymorth, a dim agenda penodol er mwyn cyflawni targed (ee dod o hyd i swydd neu fynd ar gwrs) - dim ond nod o helpu'r person i symud ymlaen yn ôl ei gyflymder ei hun i wella ei fywoliaeth. Yn hyn o beth roedd cymorth un-i-un yn rhan allweddol o'r cyflwyno, gan arwain weithiau at hyfforddiant, gwaith grŵp, mentora, gwirfoddoli a gweithgareddau eraill.

3.1.1 Cymorth ac arweiniad un-i-un

Amrywiodd natur a dull y cymorth a'r arweiniad un-i-un a gyflwynwyd gan y gweithwyr prosiect ychydig ar draws Cymru, gan adlewyrchu'r grwpiau targed gwahanol ar gyfer pob lleoliad. Defnyddiwyd yr offer SLA fel man cychwyn, gyda'r cyfranogwyr yn nodi eu hasedau er mwyn galluogi gweithwyr prosiect i'w cynorthwyo i gymryd rheolaeth dros eu bywydau. Yn ôl ei natur gall cymorth un-i-un olygu oriau lawer o gymorth dwys ar gyfer yr unigolyn dan sylw, ac os yw'n berthnasol, ei deulu. Roedd cymorth o'r fath yn cynnwys nodi cyfleoedd gwirfoddoli a gwaith, cymorth gyda thai, pennu hyfforddiant perthnasol, adeiladu hunanhyder a pharatoi cyfranogwyr ar gyfer cyfweliadau am swyddi. Roedd cymorth un-i-un yn galluogi cyfranogwyr i adeiladu hunanhyder a llwyddo i gael gwaith gwirfoddol a gwaith cyflogedig, fel y mae astudiaeth achos cryno 1 yn dangos.

Astudiaeth achos cryno 1

O lanhau'n wirfoddol i gyflogaeth lawn amser

Daeth gweithiwr prosiect i wybod fod gan Helen, a oedd yn glanhau'n wirfoddol ar gyfer y sefydliad, radd Meistr. Yn dilyn cymorth gan staff y prosiect, cymerodd Helen ran mewn mwy o waith gwirfoddol, ar gyfer y sefydliad ac mewn mannau eraill. Ar yr un pryd helpodd staff y prosiect Helen i ddatblygu ei hyder i wneud cais am swyddi, gan gynnwys cynnal ffug gyfweliad. Roedd Helen yn llwyddiannus yn ennill gwaith fel gweithiwr cymorth ac ers hynny mae wedi newid swydd, ac mae'n gweithio'n llawn amser i sefydliad llawer mwy o faint.

Roedd cymorth i lenwi ffurflenni i hawlio'r budd-daliadau cywir ac wrth wneud cais am gyrsiau a chyflogaeth hefyd yn elfen o'r cymorth un-i-un. Nododd y cyfranogwyr sut yr oeddent yn dibynnu ar gymorth o'r fath, '[y gweithiwr prosiect] yw fy nghraig, mae'n adnabod fi, ac roedd popeth ar chwâl cyn i mi gwrdd â [y gweithiwr prosiect]'. Roedd rhai cyfranogwyr yn cydnabod nad oeddent wedi bod yn mynd allan llawer cyn cymryd rhan, gyda'r gweithiwr prosiect 'yn rhoi esgus i mi i fynd allan'. Oherwydd natur y cymorth a'r arweiniad un-i-un, mae'n caniatáu i'r gweithiwr prosiect ddarparu arweiniad at y diben a chyfeirio unigolion at asiantaethau priodol i gefnogi eu hanghenion, fel y dangosir yn astudiaeth achos cryno 2.

Astudiaeth achos cryno 2

Cymorth un-i-un

Yn dilyn atgyfeiriad gan y ganolfan waith at y Prosiect Bywoliaethau, cafodd John, cyn-droseddwr ar fudd-dal salwch, ei gefnogi i ymgysylltu â rhaglen Cymunedau yn Gyntaf i gael cymwysterau. Yn dilyn nifer o lwyddiannau, a oedd hefyd yn cynnwys lleoliad gwaith, gwnaeth argraff ar y cyflogwr a chynigodd swydd i John, a oedd wedi bod yn ddi-waith am bron 20 mlynedd. Gan weithio gyda'i gilydd, roedd personél y ganolfan waith a staff Bywoliaethau yn gallu sicrhau bod John yn gallu cael cymorth a chyllid i allu derbyn y cynnig o swydd.

Myfyriodd staff y prosiect ar werth cymorth un-i-un gan ei fod 'yn helpu i ddeall y materion y tu hwnt i'r wyneb'. Fodd bynnag, nodwyd gan rai staff y prosiect bod llai o bobl yn gyffredinol wedi cael eu cefnogi oherwydd yr amser sydd ei angen i ddarparu arweiniad effeithiol ar sail un-i-un.

3.1.2 Mentora cymheiriaid

Rhan allweddol o gynllun y prosiect oedd ymgorffori elfen o fentora cymheiriaid. Roedd hyn yn adeiladu ar y mentora anffurfiol oedd yn bodoli eisoes mewn nifer o gymunedau, a chafodd ei ddisgrifio fel 'ffurfioli'r hyn sy'n digwydd yn naturiol'. Roedd cyrsiau mentora cymheiriaid ar gael ym mhob ardal prosiect er mwyn hyfforddi cyfranogwyr â'r sgiliau i'w galluogi i gefnogi eraill o fewn y prosiect ac yn y gymuned ehangach. O ganlyniad uniongyrchol i'r hyfforddiant hwn, daeth cyfleoedd i'r amlwg ar gyfer unigolion i helpu staff y prosiect gyda rhedeg gweithgareddau neu gyflwyno gweithgareddau newydd. Croesawyd y cyfrifoldeb a roddwyd i'r cyfranogwyr yn y rôl hon, ac ar ôl ei sefydlu, roedd yn gweithio'n dda. Gan fod yr hyfforddiant mentora cymheiriaid wedi'i gyflwyno fel grŵp Cymru gyfan, galluogodd y mentoriaid cymheiriaid i ddatblygu rhwydwaith gwerthfawr gydag eraill. Roedd hyder y cyfranogwyr hefyd wedi cynyddu, gan eu galluogi i gychwyn gweithgareddau eraill, megis grŵp sgwrsio wythnosol i fenywod neu help mewn ffordd anffurfiol o fewn eu cymuned, fel y dangosir yn astudiaeth achos cryno 3.

Astudiaeth achos cryno 3

Hyder a gafwyd o fentora cymheiriaid

Rhoddodd cwblhau'r cwrs mentora cymheiriaid fwy o hyder i Isabella i siarad â phobl a gwybod y math o gwestiynau i'w gofyn y byddai'n eu helpu. O ganlyniad i welliannau mewn hyder, teimlai Isabella ei bod yn gallu gwirfoddoli mewn siop elusen a myfyriodd 'wrth i chi gwrdd â phobl gofynnir i chi ddweud pethau a gwneud ffrindiau ac mae hyn yn raddol yn adeiladu hyder'.

Ynghyd â sefydlu grwpiau newydd, bu'r mentoriaid cymheiriaid hefyd yn gofalu am 'gleientiaid' unigol mewn clwb swyddi, gan roi cymorth i lenwi ffurflenni cais, datblygu CVs ac ymarfer technegau cyfweld. Gwelodd y gweithwyr prosiect y mentoriaid cymheiriaid fel llysgenhadon ac eiriolwyr a oedd yn gallu gweld potensial pobl eraill yn eu cymuned.

Cymerodd mentoriaid cymheiriaid (a rhai cyfranogwyr eraill) ran yn y cyfarfodydd rhwydwaith rheolaidd a gynhaliwyd mewn gwahanol leoliadau ledled Cymru. Roedd y cyfarfodydd rhwydwaith yn gyfle i rannu profiadau'r prosiect a darparu hyfforddiant. Roedd enghreifftiau o sesiynau yn ystod y cyfarfodydd rhwydwaith yn cynnwys: Ymwybyddiaeth ofalgar, y Wladwriaeth Les Fodern, ymgyrchoedd yn y cyfryngau cymdeithasol a hyfforddiant ymgysylltu Cynulliad Cymru.

Astudiaeth achos cryno 4

Llwybr i fentora cymheiriaid

Daeth Dave i'r prosiect Bywoliaethau yn wreiddiol yn chwilio am gymorth i ddod o hyd i waith yn y diwydiant adeiladu. Ar ôl cychwyn y SLA gyda'i weithiwr Bywoliaethau, daeth yn amlwg bod problemau mwy sylfaenol yn bodoli; roedd Dave hefyd wedi troi at gyffuriau ac alcohol ac roedd yn ddigartref, gan symud rhwng cartrefi ffrindiau a chysgu ar eu soffas. Datgelodd ddadansoddiad SLA mai'r rheswm y tu ôl i'r holl faterion hyn oedd oherwydd nad oedd yn gwybod a oedd yn dad i blentyn; ddwy flynedd yn ôl, yr oedd wedi bod mewn perthynas, a'i bartner wedi cael plentyn, ond dywedodd wrtho nad ef oedd tad y babi. Dyma beth oedd wedi anfon Dave ar chwâl, gwneud iddo ddechrau yfed yn drwm, ac arwain ato'n symud rhwng soffas ei ffrindiau. Gan fod y prosiect Bywoliaethau yn helpu i adnabod a dod o hyd i atebion i broblemau sylfaenol fel hyn, yn hytrach na dim ond problemau arwynebol, megis diffyg cyflogaeth, rhoddodd y prosiect gymorth i Dave trwy drafod gyda mam y plentyn a thalu am brawf tadolaeth. Roedd y canlyniad yn gadarnhaol - ef oedd tad y ferch fach, ac o hynny allan llwyddodd i wyrdroi ei fywyd. Daeth yn fentor cymheiriaid ar y prosiect Bywoliaethau, yna cwblhau lleoliad gwaith gyda chymorth gweithiwr Bywoliaethau, ac mae bellach yn weithiwr ieuenctid llawn-amser ei hun, yn helpu eraill mewn sefyllfa debyg i'r un yr oedd ef ynddi pan ddaeth at y prosiect. Yn ei eiriau ef, "Ers cwrdd â fy ngweithiwr Bywoliaethau, rwyf wedi cael cymaint o help i roi trefn ar fi fy hun eto. Mae hi wedi fy helpu i wneud llawer o bethau nad oeddwn yn gwybod oedd ar gael. Y gweithiwr Bywoliaethau oedd yr unig berson a allai helpu. I mi, mae gwasanaethau yn well oherwydd fy mod yn cael mwy o gymorth i ddelio â manylion

technegol ac anawsterau delio â darparwyr gwasanaeth. Mae hi wedi fy helpu ym mhob ffordd y gall. "

Ffynhonnell: Astudiaeth achos a ddarparwyd i Oxfam gan sefydliad partner.

3.1.3 Hyfforddiant, cyrsiau a gweithdai

Roedd amrywiaeth eang o gyfleoedd hyfforddi ar gael i'r holl gyfranogwyr, gan gynnwys gweithdy gemwaith, y cymhwyster cymorth cyntaf yn y gwaith, cwrs troseddeg ac ymwybyddiaeth ofalgar. Cafodd yr hyfforddiant a'r cyrsiau eu cyflwyno i grwpiau yng nghanolfan y prosiect gyda rhai unigolion hefyd yn derbyn cyllid i fynychu colegau lleol ac ennill cymwysterau mwy ffurfiol, megis y CELTA (Tystysgrif mewn Dysgu Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill). Cafodd y cyfleoedd dysgu hyn eu hwyluso gan amrywiaeth o sefydliadau gan gynnwys Mind, colegau lleol a phan roedd unigolion wedi'u hyfforddi, roedd modd iddynt hwyluso'r dysgu eu hunain. Dyma ddigwyddodd yn y Ganolfan Gymunedol Affricanaidd, Abertawe, gyda dosbarthiadau Saesneg a drefnwyd gan y cyfranogwyr ac yn Ne Glan yr Afon, gyda chyfranogwyr Caerdydd, a ddefnyddiodd eu sgiliau eu hunain i gynnal gweithdai ar gyfer y grŵp, er enghraifft coginio ar gyllideb.

Derbyniodd llawer o gyfranogwyr dystysgrifau, er enghraifft mewn hylendid bwyd ac iechyd a diogelwch, yr oeddent yn teimlo oedd yn bwysig er mwyn eu helpu yn y dyfodol, ar ôl iddynt dderbyn eu hawl i aros a/neu eu bod yn ddigon iach i chwilio am waith.

3.1.4 Gwibdeithiau

I lawer sy'n byw yn rhai o'r ardaloedd a dargedwyd gan y prosiect Bywoliaethau nid oes llawer o gyfleoedd i fforddio mynd â'u teuluoedd ar wibdeithiau. O ganlyniad, hwylusodd y prosiect Bywoliaethau wibdeithiau yn lleol a thu hwnt, gyda'r nod o ehangu gorwelion y cyfranogwyr a chaniatáu iddynt 'ddod i adnabod ei gilydd mewn amgylchedd gwahanol'. Amrywiodd achlysuron o'r fath o wibdeithiau dydd i Ynys y Barri a Weston Super Mare i daith feicio gyda Pedal Power[7] yng Nghaerdydd, gydag eraill yn mentro i Eryri neu ŵyl Camp Bestival.

Enghreifftiau: Ehangu gorwelion

I. *Roedd Beicio gyda Pedal Power wedi helpu i chwalu rhwystrau diwylliannol ac i rai teuluoedd y daith i Ynys y Barri oedd y tro cyntaf erioed iddynt ymweld â'r lle, er eu bod wedi byw yng Nghaerdydd am nifer o flynyddoedd – dyna oedd y tro cyntaf iddynt ddefnyddio cludiant cyhoeddus a dywedodd llawer ohonynt na fyddent wedi gall gwneud y daith eu hunain.*

[7] Mae Pedal Power yn elusen yng Nghaerdydd sy'n annog ac yn galluogi plant ac oedolion o bob oed a gallu i brofi manteision beicio.

II. *Daeth y syniad i wersylla am ychydig ddyddiau yn Eryri o ddymuniad y grŵp i wneud rhywbeth gwahanol - roeddent yn gallu treulio mwy o amser gyda'i gilydd: 'roedd cyrraedd brig yr Wyddfa yn uchafbwynt'.*

III. *Trwy drefnu taith gwirfoddoli i Camp Bestival 2015, enillodd unigolion brofiad gwaith gwerthfawr, closio fel grŵp a chael y cyfle i ymweld â rhan wahanol o'r DU, a oedd i rai yn brofiad newydd.*

3.1.5 Gwirfoddoli

Mae gwirfoddoli wedi bod yn llinyn pwysig ar gyfer pob un o'r cymunedau oedd yn rhan o'r prosiect Bywoliaethau. Mewn rhai achosion mae cyfranogwyr wedi gallu gwirfoddoli a chefnogi'r gwaith o gyflwyno'r prosiect yn uniongyrchol yn dilyn hyfforddiant, er enghraifft dysgu Saesneg, mentora cymheiriaid cyfranogwyr eraill a chefnogi unigolion gyda chwilio am swyddi. Mae eraill wedi gwirfoddoli yn y gymuned ehangach yn sgil y cyflwyniadau a wnaed yn ystod y prosiect a'r hyder gwell a gawsant o ganlyniad i'r cymorth a gafwyd. Mae cyfranogwyr wedi mynd ymlaen i wirfoddoli ar gyfer elusennau lleol ac ymgymryd â mentrau cymunedol, megis clirio sbwriel a helpu gyda'r gerddi mewn tai gwarchod lleol.

3.1.6 Gweithgareddau grŵp eraill

Ar draws y gwahanol brosiectau cafodd lawer o weithgareddau grŵp a chyrsiau gwahanol eu trefnu yn ôl dewisiadau'r grŵp. Roedd gweithgareddau grŵp rheolaidd eraill yn amrywio o glwb rhandir/grŵp garddio i glwb rhedeg a grŵp gweu a sgwrsio, fel y trafodir yn astudiaeth achos cryno 5.

Enghreifftiau: Trefnu gweithgareddau grŵp

I. *Mae grŵp gweu, sy'n codi arian at elusennau, wedi bod yn cyfarfod yng Nglyn Ebwy er 2011. Lansiodd trefnydd gwirfoddol a gwewyr eraill grŵp penodol ar gyfer menywod oedd yn gysylltiedig â'r prosiect Bywoliaethau yn 2015. Mae'r grŵp o tua 15 yn cyfarfod bob wythnos, gan gynnwys yn ystod gwyliau ysgol, gan roi strwythur a "therapi gweu" i'r cyfranogwyr. Cafodd cyfranogwyr Bywoliaethau eu cefnogi gan wirfoddolwyr fu'n trosglwyddo eu sgiliau ac yn darparu cymorth, gydag aelodau'n dod o dri chwm gwahanol yn ne Cymru. Llwyddodd y grŵp i gael cyllid ar gyfer offer newydd a gwibdeithiau gan y Loteri Fawr, yr Halifax a Sainsbury. Ym mis Ionawr 2016, cafwyd peiriant gwnïo ac mae dosbarthiadau 'cadw a thrwsio' nawr yn cael eu darparu. Mae gwibdeithiau i brynu deunyddiau ac i ymweld â Wonderwool, yn Llanfair-ym-Muallt, yn cael eu cynllunio hefyd.*

II. *Mae garddio yn y gymuned a thyfu ar randir wedi rhoi ffocws i rai cyfranogwyr yng Nghanolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon a Chyswllt Cymunedol Dyffryn. Mae pobl yn cyfarfod yn rheolaidd gyda rhai cyfranogwyr yn gyfrifol am drefnu'r grŵp. Ar ôl cynaeafu'r cynnyrch, mae'r grŵp yn coginio pryd o fwyd i'r grŵp gyda'i*

gilydd.

Roedd pob prosiect yn ymdrin ag anghenion amrywiol y cyfranogwyr, drwy gynnig grwpiau magu plant, trefnu diwrnodau hwyl i'r teulu yn ogystal â grwpiau i helpu cyfranogwyr i chwilio am waith, ffurflenni cais a darparu cyngor ar gyfer mynediad at ddarparwyr gwasanaeth eraill.

3.1.7 Gweithio gyda phartneriaid ac eiriolaeth

Mae sefydliadau partner unigol a'r prosiect ar y cyd wedi chwarae rôl eiriolaeth o ran amlygu'n ehangach fywoliaethau heriol unigolion mewn cymunedau ledled Cymru. Er enghraifft, yng Nglyncoch, drwy ddefnyddio'r SLA, daeth triniaeth annheg gan y Rhaglen Waith i'r amlwg. Yna cafodd astudiaethau achos eu ffurfio a chael eu cyflwyno fel tystiolaeth i'r Pwyllgor Dethol Cymreig.

Mae Oxfam Cymru yn cyflwyno cynllun hyfforddi peilot ar gyfer staff yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP), gan hyfforddi staff a leolir ledled Cymru i ddefnyddio'r pecyn cymorth SLA yn eu gwaith. Deilliodd y cynllun peilot o adborth a gasglwyd gan y grwpiau Bywoliaethau yn cynnig awgrymiadau i wella cyfathrebu ac ymwneud cyfranogwyr â'r Adran Gwaith a Phensiynau. O ganlyniad, mae'r SLA yn rhoi cyfle i bersonél yr Adran Gwaith a Phensiynau i archwilio 'camu i esgidiau rhywun arall' ac yn defnyddio 'astudiaethau achos bywyd go iawn' i ddatblygu gwell dealltwriaeth o'r sefyllfaoedd y mae unigolion yn eu hwynebu. Mae Oxfam Cymru hefyd yn mynychu cyfarfodydd bwrdd strategol DWP.

Rhannodd gweithwyr prosiect hefyd yr SLA gyda rhanddeiliaid eraill, gydag un gweithiwr prosiect yn awgrymu potensial mynd â'r pecyn cymorth i ysgolion ar gyfer plant ag anawsterau.

3.2 Niferoedd yr ymgysylltwyd â hwy

Derbyniodd dros 1,000 o fuddiolwyr gymorth ar draws y naw ardal. Fel y dangosir yn nhabl 2.2, cafodd ychydig yn llai o fuddiolwyr gymorth dwys nag y rhagwelwyd, a hynny'n bennaf oherwydd eu dewisiadau eu hunain: roedd llawer o gyfranogwyr yn tueddu i ddefnyddio cymorth y prosiect yn achlysurol yn hytrach nag ymgysylltu ar sail linol. Weithiau roeddent yn cymryd rhan i ymdrin â mater pwysig penodol, megis colli swydd, sancsiynau, gostyngiad mewn budd-daliadau neu sefyllfaoedd argyfwng brys eraill. Effeithiodd y galw uwch na'r disgwyl hwn am gymorth nad oedd yn gymorth dwys ar y niferoedd a gyflawnwyd mewn ardaloedd targed eraill, gan weithio gyda llai o gyfranogwyr yn ddwys nag a ragwelwyd, ac felly gyda llai nag a ragwelwyd yn adrodd am ennill sgiliau a hyder newydd, neu fywoliaethau oedd yn amlwg yn well. Ni chafodd y targedau eraill, yn enwedig y rhai oedd yn ymwneud â mwy o ymglymiad cymunedol a mynediad at wasanaethau, eu heffeithio gan hyn, ac mewn gwirionedd rhagorwyd arnynt.

3.3 Ffactorau llwyddiant

Roedd yr adborth a dderbyniwyd yn ystod y cyfweliadau gwerthuso yn gwbl gadarnhaol. Mae'r canlynol yn rhoi adborth ar weithgareddau'r prosiect gan gyfranogwyr, gweithwyr prosiect a phobl eraill oedd yn ymwneud â darparu elfennau o'r prosiectau.

3.3.1 Ymgysylltu

Roedd y rhesymau dros ymgysylltu â'r prosiect Bywoliaethau yn amrywio. Mewn rhai achosion cafodd unigolion eu cyfeirio trwy'r gwasanaeth prawf neu wasanaethau cymdeithasol, clybiau swyddi neu yn uniongyrchol o'r Ganolfan Byd Gwaith, trwy ysgol eu plentyn neu roeddent wedi darganfod y grŵp ar-lein. I eraill roedd yn argymhelliad trwy dafod leferydd yn y gymuned neu o ganlyniad i ymgysylltu blaenorol gyda gweithgareddau a ddarparwyd yn y sefydliad partner.

Roedd y natur amrywiol – a'r lefelau - o ymgysylltiad wedi galluogi'r prosiect i helpu'r rhai y mae gwasanaethau presennol eraill yn eu methu ac i weithio'n dda gyda gwasanaethau eraill. Yn wir, gall dull SLA ychwanegu gwerth sylweddol i'r gwasanaethau a mentrau eraill sy'n bodoli eisoes i helpu'r rhai sy'n colli allan ar wasanaethau presennol ond hefyd i greu deialog ystyrlon i gefnogi'n well rhai nad ydynt yn colli allan: gall yr SLA weithredu fel adnodd gwybodaeth dwy ffordd i gefnogi'r buddiolwr yn well, a llywio gwaith y darparwr gwasanaeth yn well.

Astudiaeth achos cryno 5

Helpu'r rhai y mae gwasanaethau eraill yn eu methu, Ysgol Fabanod Dyffryn

Mae'r grŵp meithrin yn Ysgol Fabanod Dyffryn yn gweithio gyda 12 o'r plant mwyaf agored i niwed yn yr ysgol ac yn hynny o beth mae'n gweithio gyda 12 o'r teuluoedd mwyaf agored i niwed. Eglurodd athrawes y grŵp meithrin sut mae'r cysylltiad â'r Rôl Bywoliaethau Oxfam yn ei galluogi hi i gyfeirio at asiantaethau cymorth, er mwyn deall cefndir y plentyn yn well a chefnogi'r teuluoedd.

O ganlyniad i weithio gyda'r gweithwyr Bywoliaethau mae hi wedi gallu,

- *Cynnwys rhieni ym mhob agwedd ar fywyd yr ysgol*
- *Dod yn athrawes y mae pobl yn ymddiried mwy ynddi*
- *Galluogi rhieni i deimlo'n gyfforddus i ddod i'r ysgol a rhannu eu problemau/gofyn am gymorth*
- *Helpu i feithrin gwydnwch mewn teuluoedd*
- *Modelu perthnasoedd priodol i blant,*
- *ac mae wedi rhoi i rieni a theuluoedd y gallu i gynnal eu bywoliaethau eu hunain – swyddi, cyrsiau, gweithgareddau cymunedol*

Eglurodd yr athrawes sut mae'r cysylltiad gyda Bywoliaethau yn gweithio'n ymarferol:

- *Digwyddiad, Diwrnod 1: Mae rhiant yn dod at y drws, yn llefain, yn ysgwyd ac yn ofidus. Mae cymydog wedi ymosod ar lafar arni gan fygwth trais corfforol, a hynny o flaen y plant.*

- *Cam 1: Gwahodd y rhiant i mewn i'r ysgol. Mae'r cynorthwyydd addysgu yn mynd â'r plentyn a'i frawd iau i gael brecwast.*
- *Cam 2: Cysylltu â'r gweithiwr Bywoliaethau Oxfam (gweithiwr prosiect), ac mae'n cyrraedd y safle o fewn yr awr. Yn mynd â'r rhiant i Ganolfan Deulu Forest am baned o de ac i siarad am y digwyddiad.*
- *Cam 3: Y gweithiwr prosiect yn cysylltu â Chartrefi Dinas Casnewydd. Bydd cyfryngwr yn cael ei anfon yr wythnos hon.*
- *Cam 4: Wrth ddisgwyl y cyfryngwr, bydd y gweithiwr prosiect yn mynd i'r fflat i siarad â'r cymdogion i dawelu'r sefyllfa.*
- *Cam 5: Cytundeb yn cael ei wneud i gadw'r amodau byw yn dawel a chwrtais.*
- *Cam 6: Llythyrau cais yn cael eu hysgrifennu gan yr ysgol a'r gweithiwr prosiect i symud y teulu o'u cartref. Yn y cyfamser, cyfeirir y rhiant at y tîm iechyd meddwl ar gyfer asesiad a chynghori, yn cael ei rhoi ar gwrs rhieni sy'n meithrin ac yn cael cymorth gyda'r drefn ar gyfer y plant yn y cartref.*
- *Cam 7 Llwyddiant. Y teulu yn symud, ac yn ymgartrefu yn eu tŷ newydd. Y rhiant yn derbyn cymorth rheolaidd. Y plant yn hapusach.*

Ffynhonnell: Addaswyd o'r cyflwyniad a roddwyd ar ddiwedd digwyddiad Prosiect

3.3.2 Dull wedi'i bersonoli

Roedd yr holl gyfranogwyr yn cydnabod gwerth y cymorth a'r arweiniad un-i-un a gawsant, gan gydnabod manteision dull personol â ffocws. Roedd natur y cymorth yn amrywio yn dibynnu ar amgylchiadau unigol, er enghraifft cymorth i ddatrys problemau gyda thandaliadau credydau treth, chwilio am gyrsiau hyfforddi perthnasol, sgwrsio dros goffi a chefnogi teulu gyda gwibdaith leol am y diwrnod. Cafodd rôl eiriolaeth y gweithiwr prosiect ei chydnabod a'i gwerthfawrogi gan gyfranogwyr gan eu bod yn eu gwerthfawrogi yn siarad dros bobl: "Mae'n hanfodol i bobl fel [y gweithiwr prosiect] i fod yno i siarad dros bobl".

Enghraifft: Adborth gan gyfranogwyr

"Oni bai am [y gweithiwr prosiect] ni fyddai gen i unrhyw hunan-bwrpas, dw i ddim yn gwybod ble y byddwn i. [Y gweithiwr prosiect] yw fy nghraig, mae'n fy adnabod i, ac roedd popeth ar chwâl nes i mi gwrdd â hi."

"[Mae'r gweithiwr prosiect] yn rhoi i mi esgus i fynd allan, ac oherwydd ei bod wedi fy helpu i, rwy'n helpu eraill."

Gydag asiantaethau eraill "rydych chi'n ddim ond yn rhif, yn rhan o system"; gyda Bywoliaethau mae'r berthynas yn cael amser i ddatblygu, ac mae manteision iechyd meddwl – ni'n dod at ein gilydd, cwmnïaeth ac, yn bwysig "dydy pobl ddim yn eich barnu, mae'n agored i bawb, mae eich llais yn cael ei glywed."

Cyn ymuno "roeddwn i ar fy mhen fy hun, yn nerfus iawn" a gartref gyda "gormod i boeni amdano."

3.3.3 Hyblygrwydd

Roedd hyblygrwydd y prosiect wrth ganiatáu i gyfranogwyr ddylanwadu ar natur y gweithgareddau hefyd yn cael ei groesawu gan bawb yr ymgynghorwyd â hwy wrth i'r cyfranogwyr eu hunain, a gweithwyr, benderfynu ar y gweithgareddau yn unol â gofynion lleol. Nid oedd unrhyw agenda penodol nac unrhyw gyfyngiadau penodol ynghylch amseru neu nifer yr oriau. Er enghraifft, mewn un prosiect, cynigiwyd dosbarth ymarfer corff, mewn un arall, taith i ffwrdd ar gyfer cyfranogwyr, tra bod un arall yn cynnig cyrsiau mwy ardystiedig ar gais y cyfranogwyr. Nodwyd pwysigrwydd y gallu i gwblhau cyrsiau hyfforddi a chael tystysgrifau hefyd gan y cyfranogwyr: "byddant yn helpu ar gyfer y dyfodol". Nodwyd pwysigrwydd caffael sgiliau iaith Saesneg gan gyfranogwyr yn y Ganolfan Gymunedol Affricanaidd, Abertawe, gyda chyfathrebu yn cael ei nodi fel elfen allweddol gan eu bod eisiau ymgartrefu yng Nghymru.

Roedd yr hyblygrwydd yn y cyflwyno yn cyd-fynd â hyblygrwydd o ran ariannu, ac eglurodd gweithwyr y prosiect sut yr oeddent yn llawer mwy rhydd i ariannu gweithgareddau (megis gwibdeithiau, hyfforddiant, costau teithio) o gymharu â phrosiectau eraill a gyflwynwyd yn eu hardal.

Astudiaeth achos cryno 6

Rhyddid o ran Ariannu

Roedd Rhys yn ei 50au hwyr, ac yn byw yn y Cymoedd. Roedd wedi colli ei swydd fel swyddog diogelwch pan aeth y cwmni i'r wal bedair blynedd yn ôl, a daeth yn ddi-waith yn y tymor hir. Roedd wedi penderfynu y byddai'n rhaid iddo fyw yn gynnil, gan ganiatáu dim ond £17 yr wythnos iddo ef ei hun ar gyfer bwyd. Cafodd ei atgyfeirio i'r prosiect Bywoliaethau gan weithiwr yn y ganolfan waith gan ei fod wedi colli ei holl hyder. Y peth cyntaf a wnaeth y gweithiwr Bywoliaethau oedd dechrau ailadeiladu ei hyder drwy roi cymorth 1-1 iddo i wella ei sgiliau cyflogadwyedd (ee ar dechnegau cyfweliad). O ganlyniad, aeth am gyfweliad, ac yna cafodd gynnig y swydd. Oherwydd bod y swydd yn bell i ffwrdd fodd bynnag, a'r shifftiau yn ystod oriau anghymdeithasol, i ddechrau roedd yn rhaid iddo ei gwrthod gan na fyddai wedi gallu cyrraedd yno ar gludiant cyhoeddus. Camodd y gweithiwr Bywoliaethau i mewn eto, gan drefnu benthyciad gan chwaer Rhys i brynu hen gar, ariannu'r yswiriant ar gyfer y car o'i chyllideb ei hun a chael y ganolfan waith i gytuno i dalu ei gostau petrol am gyfnod cychwynnol. Helpodd y gweithiwr ef hefyd i gael mynediad at fanc bwyd i'w helpu yn y cyfnod rhwng ei fudd-daliadau yn stopio a'i siec gyflog gyntaf yn cyrraedd. Mae Rhys wedi bod mewn gwaith llawn amser ers hynny, ac o ganlyniad i'r profiad o'r swydd gychwynnol ymhell i ffwrdd, mae nawr wedi gallu dod o hyd i swydd gydag oriau gwell yn nes at adref, felly nad oes angen bellach unrhyw gymorth neu help gyda'i gostau teithio o gwbl. Yn ei eiriau ef, "Cefais lond bol ar fod heb arian o hyd ac aros i mewn. Erbyn hyn gallaf brynu dillad newydd a mynd am goffi gyda ffrind. Dydw i ddim yn gofyn am lawer, ydw i? "

Ffynhonnell: Astudiaeth achos a ddarparwyd gan brosiect i Oxfam

3.3.4 Mentora cymheiriaid

Mae mentora cymheiriaid wedi golygu bod cyfranogwyr wedi ennill sgiliau newydd. Mewn un grŵp arweiniodd llwyddiant y cwrs mentora cymheiriaid at ddatblygu grŵp sgwrsio i fenywod. I eraill roedd cwblhau'r hyfforddiant wedi "gwella hyder" a rhoi iddynt y sgiliau i helpu eraill yn y gymuned. I rai arweiniodd yr hyfforddiant mentoriaid cymheiriaid at gyrsiau eraill megis ymwybyddiaeth ofalgar a hyd yn oed cyflogaeth.

3.3.5 Gwirfoddoli

Mae'r gwirfoddoli a gwblhaodd rhai cyfranogwyr hefyd wedi bod yn fuddiol i'w llesiant a'u hyder. Mewn rhai achosion gwirfoddolodd cyfranogwyr gyda chyflwyno gweithgarwch y prosiect, megis addysgu Saesneg, gydag un cyfranogwr yn nodi ei fod yn "teimlo'n dda, wrth fy modd yn bod yn brysur - felly mae bod yn brysur yn helpu i mi deimlo'n well". Nododd cyfranogwr arall fod gwirfoddoli mewn un neu ddau o siopau elusen wedi helpu i wella ei hyder ac o ganlyniad wedi cael effaith gadarnhaol ar weddill y teulu - 'os yw fy mab yn hapus, rwy'n hapus". Bu cyfranogwyr hefyd yn cymharu'r newidiadau o ganlyniad i gymryd rhan yng ngweithgareddau'r prosiect, gydag un yn dweud cyn iddi ddechrau mynd i'r grŵp ei bod yn "gaeth i'r tŷ" gyda "siopa yn uchafbwynt yr wythnos".

Adborth gan gyfranogwyr

"Rydw i wedi ennill hyder a sgiliau, ac rwyf wedi gwneud mwy yn fy mhedwardegau nag yr ydw i wedi ei wneud yn ystod gweddill fy mywyd."

"Rydym wedi cael llawer o gyfleoedd drwy'r prosiect nad oeddem yn gwybod eu bod yn bodoli [...] rydym yn gwneud rhywbeth yn y gymuned dair neu bedair gwaith yr wythnos."

"Rydw i wedi bod ar yr ystâd am 30 mlynedd ac wedi gwneud mwy yn y ddwy flynedd ddiwethaf nag yn ystod gweddill fy mywyd."

"Mae ein prosiect bywoliaethau yn mynd y tu hwnt i'r grŵp."

3.3.6 Gweithwyr bywoliaethau

Cafodd y prosiect ei gyflwyno gan staff y prosiect, a benodwyd yn gyffredinol i weithio tri diwrnod yr wythnos, a'u rheoli gan y sefydliad lle y cawsant eu lleoli. Amlygwyd pwysigrwydd hyblygrwydd y prosiect gan bawb yr ymgynghorwyd â hwy, wrth iddynt fyfyrio ar bwysigrwydd gallu addasu i anghenion ac amgylchiadau unigolion a theilwra'r cymorth oedd ei angen arnynt. I rai cyfranogwyr roedd hyn yn gymorth dwys dros nifer o sesiynau, tra i eraill efallai roedd yn golygu eu cyfeirio at asiantaeth arall. Teimlwyd bod yr atgyfeiriadau hyn yn llwyddiannus oherwydd yn ôl un gweithiwr prosiect, "mae pob asiantaeth yn gwneud rhywbeth ni all y lleill ei wneud".

Mae'r cymorth ac arweiniad un-i-un "yn helpu i ddeall y materion y tu hwnt i'r wyneb". Fodd bynnag, nodwyd gan weithwyr prosiect fod yr amser oedd ei angen i ddarparu'r cymorth hwn yn effeithiol yn golygu bod llai o bobl yn cael eu gweld. Mae'r cyfleoedd a ddarparwyd gan y prosiect Bywoliaethau wedi golygu bod sefydliadau wedi gallu gweithio gyda phobl newydd, y rhai nad oeddent yn barod i "eistedd mewn dosbarth neu ymuno â grŵp". Dywedodd nifer o'r gweithwyr y gallai'r lefel a'r math o gymorth oedd ei angen "fod wedi cymryd wythnos gyfan yn hawdd". Er gwaethaf y baich gwaith hwn, hyd nes tri mis olaf y prosiect, llwyddodd i gadw 100% o'i weithwyr prosiect.

3.3.7 Partneriaid

Gweithiodd y prosiect ar y cyd â phartneriaid eraill, ac roedd anhyblygrwydd cyllid gwasanaethau eraill o gymharu â hyblygrwydd y prosiect Bywoliaethau yn golygu bod y Prosiect yn aml yn ariannu'r ateb i broblemau bywoliaeth y cyfranogwr nad oedd asiantaethau eraill yn gallu ei wneud, gan arwain at ddychwelyd i'r gwaith yn llwyddiannus. Mewn rhai achosion, roedd perthynas waith fwy ffurfiol gydag atgyfeiriadau'n gweithio rhwng y prosiect Bywoliaethau a'r Ganolfan Byd Gwaith, er enghraifft. Ar adegau eraill datblygodd y berthynas o ganlyniad i gyrchu cymorth i unigolion neu drefnu gweithgareddau. Er enghraifft, dywedodd gwirfoddolwyr oedd yn cefnogi gweithgareddau bod eu cyfraniad wedi cael

effaith gadarnhaol ar eu hymdeimlad o lesiant, gyda chyfeillgarwch yn datblygu ar draws y grŵp: "mae wedi newid fy mywyd, rhywle i fynd a chwrdd â phobl eraill".

Roedd y galw am gyrsiau a hyfforddiant yn anodd weithiau i'w gyflawni gan fod rhai darparwyr yn mynnu isafswm o gyfranogwyr, ac mewn rhai achosion roedd hyn yn anodd ei gyflawni. Roedd hyblygrwydd y prosiect Bywoliaethau yn golygu bod modd rhoi mynediad i bawb ac "mae'n drueni nad yw mwy o brosiectau yn debyg iddo [...] mae'r Llywodraeth yn glynu'n gaeth at y cod post", ac nid yw hyn bob amser yn adlewyrchu anghenion unigolyn neu deulu.

Astudiaeth achos cryno 7

Ariannu hyblyg

Roedd Joe bod yn ddi-waith am bron i ddwy flynedd, ac roedd angen adnewyddu trwydded peiriannau. Nid oedd y ganolfan waith yn gallu ariannu'r adnewyddu, y dillad amddiffynnol na phris y bws yr oedd eu hangen ar gyfer y cwrs undydd. Ariannodd Bywoliaethau y cwrs a'r cyfarpar (tua £220 i gyd). Pasiodd Joe y cwrs gyda "llwyddiant ysgubol, ac mae'n dal i fod mewn gwaith llawn amser".

4. Effaith

Mae'r adran hon yn canolbwyntio ar y gwahaniaeth a wnaeth y Prosiect Bywoliaethau. Mae pob un o'r canlyniadau a fwriadwyd a nodir yn adran 2.1 yn cael eu hystyried yn eu tro. Mae'r adran hon yn defnyddio tystiolaeth a gyflwynwyd ym mhenodau cynharach yr adroddiad hwn ac yn hyn o beth daw'r dystiolaeth gan gyfranogwyr a staff.

4.1 Canlyniadau a Fwriadwyd

Roedd y Prosiect Bywoliaethau yn nodi pedwar canlyniad a fwriadwyd, ac mae'r adran hon yn ystyried pob un yn ei dro.

- Canlyniad Prosiect 1: Bydd pobl ar y cyrion yn datblygu sgiliau ac adeiladu hyder i wella eu bywoliaethau a'u cyfleoedd mewn bywyd.
- Canlyniad Prosiect 2: Bydd pobl ar y cyrion o wahanol gefndiroedd yn cymryd mwy o ran mewn gweithgareddau cymunedol.
- Canlyniad Prosiect 3: Bydd gan grwpiau cymunedol well dealltwriaeth o anghenion gwahanol bobl a grwpiau yn eu cymdogaethau a sut i gwrdd â hwy.
- Canlyniad Prosiect 4: Bydd pobl ar y cyrion yn dweud eu bod yn derbyn mwy o wasanaethau sy'n rhai gwell ac sy'n cwrdd â'u hanghenion.

Roedd yr holl fuddiolwyr, staff a darparwyr gwasanaeth eraill a gafodd eu cyfweld fel rhan o'r gwerthusiad hwn yn bositif iawn am yr effeithiau ar y rhai a gafodd eu cefnogi, yn enwedig o ran helpu'r rheini na fyddent fel arall yn gallu neu'n barod i ymgysylltu â rhaglen fwy ffurfiol o gyngor neu hyfforddiant. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod y cymorth SLA hyblyg a dwys yn gwneud gwahaniaeth i gleientiaid y prosiect a bod y dull sy'n seiliedig ar asedau yn un sy'n galluogi gweithwyr i weithio'n ystyrlon â'r cyfranogwyr er mwyn gwella eu bywoliaethau a'u cyfleoedd mewn bywyd.

4.2 Canlyniad Prosiect 1: Bydd pobl ar y cyrion yn datblygu sgiliau ac adeiladu hyder i wella eu bywoliaethau a'u cyfleoedd mewn bywyd.

Roedd yr holl gyfranogwyr a gweithwyr a gafodd eu cyfweld yn credu y bu cyfleoedd niferus ac amrywiol i ddatblygu sgiliau. Mewn llawer o achosion roedd y math o effaith yn cynnwys canlyniadau 'caled', fel sgiliau a wellwyd trwy hyfforddiant ardystiedig (er enghraifft codi a chario, cymorth cyntaf a sawl un arall yn Wrecsam a sgiliau entrepreneuriaeth yng Nglyncoch), ond hefyd yr effeithiau mwy 'meddal' hynny sy'n ymwneud â gwell hyder a dyheadau gyrfa ymhlith y cyfranogwyr.

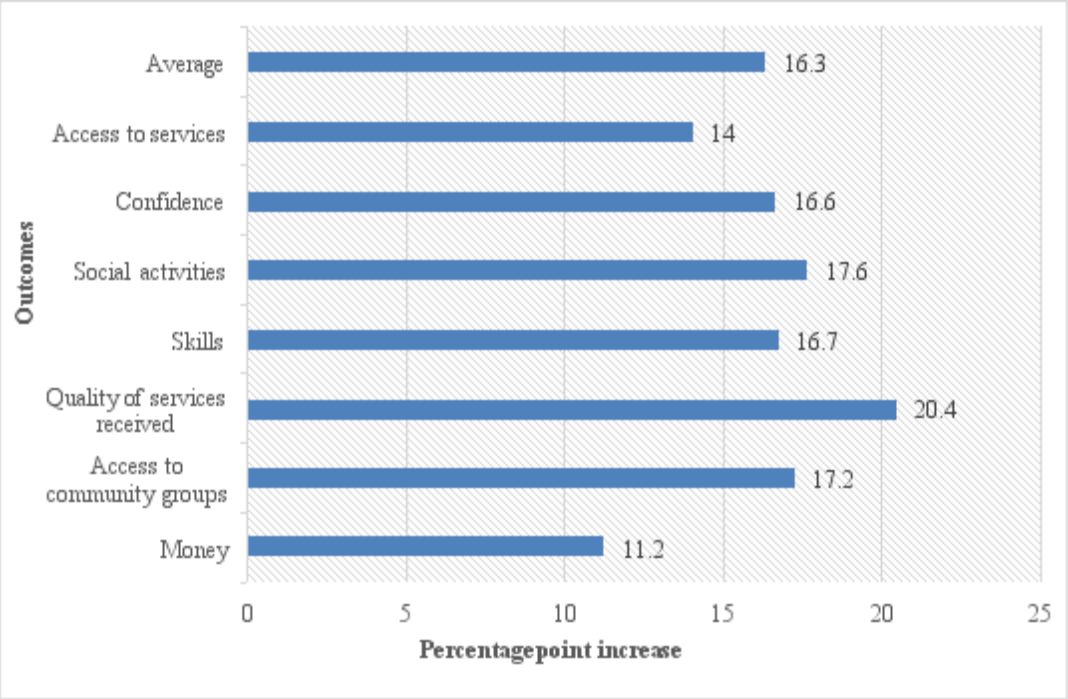
Roedd yna hefyd gydnabyddiaeth, mewn llawer o achosion, bod cymorth Bywoliaethau wedi gweithredu fel y cam cyntaf tuag at gael gwaith,

> *Mae pawb yn gwybod bod croeso iddynt yn y Clwb Swyddi, 'mae'n wahanol iawn i'r clwb swyddi yn y llyfrgell - rhaid bod yn dawel yno' nid yw'n gaeth, 'ry'n ni'n cael te a bisgedi a chacen os oes pen-blwydd, mae'r*

drws bob amser yn agored, mae pobl yn hawdd mynd atynt, nid ydynt yn oeraidd'. (Grŵp ffocws Caerdydd)

Sail resymegol Bywoliaethau yw bod cyfleoedd bywyd yn cael eu gwella os yw pobl yn cael cymorth dwys a bod eu bywydau yn cael eu hystyried yn eu cyfanrwydd. Mae tystiolaeth feintiol (ar ffurf holiaduron cyn ac ar ôl y cymorth) a gasglwyd gan y prosiect yn awgrymu bod hyn yn wir o ran nifer sylweddol o gyfranogwyr, gyda gwelliant ar gyfartaledd o ran cynnal bywoliaeth o 16.3 y cant ar draws yr holl gyfranogwyr. Mae Ffigur 4.1 yn dangos gwelliannau ar ffurf pwyntiau canran ar gyfer y gwahanol ganlyniadau ers cymryd rhan yn y prosiect i gyfranogwyr ar draws y naw prosiect partner, gan ddangos bod y cynnydd mwyaf a adroddwyd yn ansawdd y gwasanaethau a dderbyniwyd.

Ffigur 4.1: Canlyniadau ar gyfer cyfranogwyr y prosiect Bywoliaethau.



Ffynhonnell: data holiadur Gwaelodlin Adeiladu Bywoliaethau a Chryfhau Cymunedau Oxfam Cymru

Mae tystiolaeth ansoddol a gasglwyd gan y prosiect ac mewn ymgynghoriadau ar gyfer y gwerthusiad hwn hefyd yn awgrymu bod bywoliaethau wedi'u gwella. Ar yr un pryd, fodd bynnag, rhaid bod yn ofalus wrth lunio casgliadau ar gyfer y prosiect cyfan am nifer o resymau, gan gynnwys efallai na fydd newidiadau mewn cynnal bywoliaethau yn cael eu gweld o fewn cyfnod cymharol fyr o amser. Hefyd yn aml nid oedd cyfranogwyr yn 'cofrestru' ar y prosiect Bywoliaethau gyda'r bwriad pendant o wella eu bywoliaeth, ond yn hytrach oherwydd bod ganddynt broblem benodol oedd angen ei datrys ar frys. Roedd rhai cyfranogwyr hefyd yn cael trafferth i fynegi neu fyfyrio ar sut oedd eu bywydau wedi newid.

Er hynny, nododd cyfranogwyr a staff nifer o ganlyniadau megis y prosiect yn gwella cymhelliant a brwdfrydedd eu cyfranogwyr, a chyfranogwyr yn datblygu nifer o sgiliau newydd gan gynnwys chwilio am swydd, sgiliau cyfweld, sgiliau cyfathrebu, a delio â gweithwyr proffesiynol.

Wrth ei gyfuno â chymorth ymarferol (ee trefnu a/neu dalu costau cludiant, trefnu hyfforddiant, mynediad at gyfrifiadur a hyfforddiant mewn TG) roedd y cymorth yn gyffredinol wedi helpu i chwalu pa rwystr bynnag oedd yn wynebu cyfranogwyr o ran cymryd mwy o ran yn eu cymuned neu mewn hyfforddiant neu gyflogaeth.

Dywedodd rhai o'r gweithwyr a gafodd eu cyfweld ei bod yn rhy gynnar i weld canlyniad llawn effeithiau'r Prosiect Bywoliaethau ar gyfranogwyr, ar ffurf symud i gyflogaeth neu rôl newydd, neu fod yn llai agored i argyfyngau, ac ati. Fodd bynnag, roedd y rhai a gafodd eu cyfweld yn glir eu bod yn ystyried yr effeithiau 'meddal', fel gwell hyder, gwell prydlondeb, mwy o wybodaeth am chwilio am swydd, neu gylch ehangach o ffrindiau, fel rhagofynion i rai o'r dangosyddion mwy pendant o well cyfleoedd mewn bywyd. Roedd yn caniatáu prosiectau i 'weithio gyda phobl nad oedden ni'n gweithio gyda nhw - pobl nad oedd yn barod i eistedd mewn dosbarth bob wythnos neu yr oedd ganddynt broblemau iechyd meddwl mwy sefydlog' (ymgynghoriad Caerdydd). Mae hyn yn awgrymu bod synergedd rhwng y gwahanol fathau o effaith, er enghraifft, efallai y cafodd cyfranogwr gymorth i dderbyn cyflogaeth neu gyfle am hyfforddiant, ond yn aml byddai cynnydd mewn hyder neu well hunan-barch yn cyd-fynd â hyn, mwy o ymwybyddiaeth o le i fynd am help pe byddai problem yn codi, gwell prydlondeb, a rhwydwaith o bobl eraill i rannu profiadau. Yn y tymor byrrach, roedd effaith fwy uniongyrchol ac amlwg ar fywoliaethau, pan oedd y gweithiwr yn gallu cefnogi cyfranogwyr mewn adeg o argyfwng. Eglurodd nifer o'r prosiectau fod eu cyfranogwyr yn destun sancsiynau (taliadau yn cael eu lleihau neu eu hatal) gan y ganolfan waith am beidio â chwilio am waith neu'n methu â theithio i apwyntiad, ac eto nid oedd ganddynt y sgiliau na'r adnoddau i ddatrys hyn. Roedd y prosiect yn gallu eu cefnogi wrth ddefnyddio TG a'u helpu i gynnal chwiliadau am swyddi a gyda sgiliau ymarferol.

4.3 Canlyniad Prosiect 2: Bydd pobl ar y cyrion o wahanol gefndiroedd yn cymryd mwy o ran mewn gweithgareddau cymunedol.

Mae pob prosiect lleol wedi mynd i'r afael â chymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol yn eu ffyrdd gwahanol, gydag enghreifftiau yn amrywio o rieni yn cael eu cefnogi i sefydlu a rhedeg grŵp plant bach, diwrnodau hwyl i'r teulu, cyfleoedd i ymweld â lleoedd na fyddent wedi mynd iddynt fel arall, cymorth i fynychu cyfarfodydd tenantiaid; dechrau clwb rhedeg, dechrau clwb sinema i bobl hŷn ardal a sefydlu a rhedeg grŵp sgwrsio i ferched.

Roedd pob un o'r prosiectau lleol yn cynnig sesiynau un-i-un a oedd mewn sawl achos wedi arwain at gymryd rhan mewn sesiynau grŵp. Roedd y sesiynau grŵp hyn yn eu tro yn gam cyntaf tuag at gymryd mwy o ran mewn gweithgareddau cymunedol. Ar ben hynny, gyda chymorth y gefnogaeth gan y Prosiect Bywoliaethau, roedd mynd i'r afael â mater oedd yn ymddangos yn fach ond yr oedd yn hollbwysig, yn rhyddhau amser ac ymdrech y cyfranogwr (mewn termau ymarferol ac emosiynol) i ymdrin â materion cartref a bywyd eraill.

Mewn ffordd, roedd y grwpiau newydd a grëwyd yn gymunedau ynddynt eu hunain, gyda chyfranogwr Canolfan Foryd yn esbonio mai'r 'peth gorau' am y prosiect oedd ei fod wedi 'creu cymuned sy'n cefnogi ei gilydd, yn gallu siarad â'i gilydd'. Roedd pob prosiect wedi trefnu gwibdeithiau i gyfranogwyr a llwyddodd hyn i ehangu gorwelion. Eglurodd grŵp

Caerdydd er enghraifft, bod taith i lan y môr yn Ynys y Barri wedi chwalu rhwystrau diwylliannol, ac i rai o'r cyfranogwyr dyna oedd eu hymweliad cyntaf yno er eu bod wedi byw yng Nghaerdydd am nifer o flynyddoedd, ac i rai dyna oedd y tro cyntaf iddynt ddefnyddio cludiant cyhoeddus, ac 'ni fyddent wedi mynd oni bai ei fod wedi'i drefnu'.

Yn Wrecsam bu'r grŵp yn dathlu creu llyfryn ryseitiau gyda thaith i fwyty Tsieineaidd – i'r rhan fwyaf o'r cyfranogwyr, dyna oedd eu profiad cyntaf o fwyty o'r fath, gan 'nad ydym yn mynd i'r dref mewn gwirionedd felly roedd hwn yn rhywbeth newydd'. Ni fyddai cyfranogwr arall wedi gallu bwyta o flaen pobl eraill ar ddechrau'r prosiect, ond roedd nawr yn gallu ymuno. Yn Wrecsam hefyd, eglurodd un o'r cyfranogwyr sut roedd y sesiynau a gwaith grŵp ar thema bwyd wedi ei harwain i 'wirfoddoli i helpu eraill nawr' ac roedd yn cymryd rhan mewn gardd gymunedol a chydweithfa fwyd.

Nid oedd y canlyniad a fwriadwyd o ran cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol mor hawdd ar gyfer pob prosiect, fodd bynnag. Targedodd Sylfaen yng Nghaernarfon bobl ifanc a chael bod cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau cymunedol i'r grŵp oedran hwn yn gyfyngedig. Serch hynny cynhaliodd y prosiect ddiwrnodau gweithgareddau haf i'r bobl ifanc ac mewn ystyr ehangach, gellid ystyried yr ymwneud cynyddol gan rai o'u cyfranogwyr ifanc yn y coleg neu hyfforddiant arall fel gweithgaredd cymunedol.

4.4 Canlyniad Prosiect 3: Bydd gan grwpiau cymunedol well dealltwriaeth o anghenion gwahanol bobl a grwpiau yn eu cymdogaethau a sut i gwrdd â hwy.

Roedd llawer o'r sefydliadau partner o ran y prosiect Bywoliaethau wedi adeiladu ar y gwaith oedd eisoes yn cael ei gyflwyno ac wedi dangos ei fod yn effeithiol yn lleol (gwaith yr oedd wedi cael ei gyflwyno o dan y prosiect Bywoliaethau Cymru gynt). Cafodd pob prosiect ei gyflwyno gan sefydliadau sy'n gweithio wrth wraidd eu cymunedau a darparwyd tystiolaeth gan y prosiectau i ddangos bod cyflwyno Bywoliaethau wedi dyfnhau eu dealltwriaeth o anghenion pobl yn eu cymuned. Esboniodd gweithwyr sut roedd Bywoliaethau wedi 'ein galluogi i weithio gyda phobl nad oedden ni'n gweithio gyda hwy o'r blaen', ac yn ei dro roedd hyn wedi galluogi prosiectau i adeiladu perthynas a chael effaith yn rhannau eraill o'r gymuned.

Roedd rôl y mentoriaid cymheiriaid yn arbennig yn ddylanwadol yma, gyda'r prosiectau yn cael gwybodaeth gan y mentoriaid i helpu i lunio cynllun a chyflawni'r prosiect Bywoliaethau a'r sefydliad yn ei gyfanrwydd. Eglurodd un grŵp ymhellach sut yr oedd Bywoliaethau wedi cyfrannu at ddysgu sefydliadol, a bod eu profiad o Bywoliaethau a gweithio gyda phobl yn hyblyg, yn ddwys a chan ddefnyddio dull seiliedig ar asedau wedi dylanwadu ar ba fath o gyllid y byddent yn ymgeisio amdano yn y dyfodol.

Cafodd prosiectau y dasg hefyd o weithio gyda sefydliadau ac asiantaethau eraill i'w helpu i ddeall anghenion eu cleientiaid. Aeth y prosiectau ati yn eu ffyrdd eu hunain, gyda Sylfaen, er enghraifft yn dod â darparwyr gwasanaethau at ei gilydd i greu partneriaeth leol barhaus a oedd yn cyfarfod bob chwarter, a Riverside yn cynnal digwyddiad hyfforddi (a gynlluniwyd

gan eu mentoriaid cymheiriaid) i gyflogwyr mawr ddeall yn well sut y gallent ehangu mynediad ac ymgysylltu'n well â'u cymuned leol.

Dywedodd rhai o'r gweithwyr Bywoliaethau er eu bod wedi rhannu SLA gyda chydweithwyr mewn sefydliadau eraill, yr oedd terfyn ar i ba raddau y gallai gweithwyr mewn sefydliadau eraill ystyried unrhyw elfennau o'r dull oherwydd roedd fel arfer ganddynt lwythi achosion mwy, llai o amser gyda chyfranogwyr a thargedau penodol i'w cwrdd.

4.5 Canlyniad Prosiect 4: Bydd pobl ar y cyrion yn dweud eu bod yn derbyn mwy o wasanaethau sy'n rhai gwell ac sy'n cwrdd â'u hanghenion.

Casglodd y prosiectau unigol ddata monitro a dangoswyd bod 489 o gyfranogwyr wedi cyrchu mwy o wasanaethau, neu rhai gwell, a phriodolwyd hyn i'r prosiect (ychydig yn uwch na'r targed - gweler tabl 2.2). Roedd data a gasglwyd gan y naw prosiect mewn holiaduron gwaelodlin a dilynol yn dangos mai'r newid mwyaf mewn bywoliaethau a adroddwyd gan fuddiolwyr ers ddechrau gyda'r prosiect oedd newid yn ansawdd y gwasanaethau a dderbyniwyd (gweler ffigur 4.1).

Mae'r SLA yn gyfrwng da ar gyfer gwella gwasanaethau, fel yr eglurir gan un cyfranogwr,

> *Gydag asiantaethau eraill 'rydych yn rhif yn unig, yn rhan o system' gyda Bywoliaethau mae'r berthynas yn cael amser i ddatblygu, mae manteision iechyd meddwl, fel dod ynghyd, cwmnïaeth ac, yn bwysig 'peidio â chael pobl yn eich barnu, mae'n agored i bawb, mae eich llais yn cael ei glywed'. (Grŵp ffocws Caerdydd)*

Un canlyniad y cymorth dwys oedd amrywiaeth o atgyfeiriadau i'r prosiect ac ymwybyddiaeth uwch gan gyfranogwyr am yr ystod o gymorth oedd ar gael iddynt. Gwnaed cysylltiadau gyda'r Ganolfan Byd Gwaith, y Swyddfa Gartref, colegau, y cyngor lleol ac eraill. Roedd y cysylltiadau gyda darparwyr gwasanaeth eraill a modelau gwaith partneriaeth yn amrywio o ardal i ardal, gan adlewyrchu natur bwrpasol a lleol-benodol y Prosiect Bywoliaethau.

Canlyniad llwyddiannus arall ar gyfer y prosiect oedd cael cyllid allanol ar gyfer gweithgareddau pellach, fel y grŵp Gweu a Sgwrsio yng Nglyn Ebwy, neu Tiny Tiddlers a Noson Gemau yng Nglyncoch. Mae hyn wedi arwain at fentrau newydd yn cael eu hymgorffori yn y gymuned sy'n annibynnol ar y prosiect.

5. Casgliadau

Mae'r canfyddiadau o'r gwerthusiad hwn yn galonogol, gyda chyfranogwyr, staff a phartneriaid ehangach yn gadarnhaol iawn eu barn ynglŷn â chyflawni'r Prosiect Bywoliaethau. Un o gryfderau allweddol y prosiect, mae cyfranwyr yn awgrymu, yw'r hyblygrwydd a'r ffordd y mae wedi gallu cynnig cymorth dwys ym mha ffordd bynnag ffordd yr oedd ei hangen, tra'n ystyried yn llawn asedau ac amgylchiadau cyfranogwyr.

Mae tystiolaeth feintiol o effaith ar gael hefyd, er mai arwyddion cynnar yn unig sy'n bosibl mewn prosiect o'r natur hon lle y gall yr effeithiau gael eu gwireddu neu ddod i'r amlwg dros amser yn unig, wrth i newidiadau i fywoliaethau gael eu hymgorffori. Serch hynny, mae'r gwerthusiad wedi canfod tystiolaeth bod cyfranogwyr yn adrodd eu bod yn teimlo'n llai ynysig, eu bod yn ymgysylltu mwy ac wedi dod yn fwy gwydn.

5.1 Crynodeb o gyfarfodydd

Mae'r SLA wedi bod yn offeryn addas o ran darparu strwythur i benderfynu ar y camau gweithredu sydd eu hangen i wella bywoliaethau unigol. Roedd y pecyn cymorth wedi rhoi i weithwyr y prosiect ddull hylaw i nodi asedau unigolyn a'u cynorthwyo i ddod o hyd i atebion. Mewn rhai achosion bu gweithwyr y prosiect yn defnyddio'r pecyn cymorth ar bapur, ond roedd hyblygrwydd y dull yn golygu eu bod wedi cymhwyso'r offer yn ystod trafodaethau yn hawdd hefyd.

Un o brif gryfderau'r SLA, fel pecyn cymorth ac fel dull, yw ei hyblygrwydd, a'r gallu i'w addasu a'i gymhwyso fel y bo'n briodol, gan roi cymorth dwys i gyfranogwyr ar adegau, a chymorth nad oedd yn ddwys ar adegau eraill, yn ôl eu hanghenion.

Gall gymryd amser i weithwyr prosiect sefydlu perthynas gyda'r gymuned leol, felly mae angen cynnwys hyn mewn unrhyw ymyriadau neu brosiectau a gynlluniwyd. Roedd angen amser ar gyfranogwyr i ymddiried yn y gweithwyr prosiect o ganlyniad i gael eu siomi yn y gorffennol gan wahanol asiantaethau, ac oherwydd eu bod wedi edrych ar y prosiect i ddechrau fel gwasanaethau cymdeithasol. Roedd gweithwyr prosiect SLA yn darparu cyswllt cryf a phwysig rhwng y nifer o wahanol asiantaethau y mae unigolion yn eu defnyddio i gael cymorth; gallant fod yn y "cyfaill sy'n gwybod pethau", yn enwedig mewn perthynas â sut mae gwasanaethau'n gweithio, rhywbeth y mae pobl ar gyrion cymdeithas yn aml yn brin ohono yn eu rhwydweithiau cymorth.

Roedd cefnogi cyfranogwyr y prosiect drwy gyfrwng arweiniad a chymorth personol un-i-un wedi arwain at welliannau mewn llesiant a hyder a chynnal eu bywoliaethau. Bu gweithwyr prosiect yn cefnogi cyfranogwyr i benderfynu ar gyrsiau hyfforddi priodol a'r atgyfeiriadau i asiantaethau eraill yr oedd eu hangen. Arweiniodd hyn at hwyluso amrywiaeth o ddarpariaeth hyfforddiant o gyrsiau ardystiedig i brofiadau mwy seiliedig ar weithdai.

Mae hyblygrwydd y cymorth unigol wedi bod yn ffactor pwysig yn llwyddiant y prosiect; er ei fod yn rhywbeth dwys iawn o ran amser i weithwyr prosiect ei gynnig, mae'r math hwn o gymorth yn hanfodol ar gyfer unrhyw brosiect sy'n ceisio mynd i'r afael â materion bywoliaeth pobl ar gyrion cymdeithas. Roedd gweithwyr prosiect yn cael eu cyflogi yn gyffredinol am dri diwrnod yr wythnos, gan weithio gyda nifer bach o fuddiolwyr oherwydd natur ddwys y gwaith oedd yn gofyn am gyfnodau estynedig o'u hamser. Fodd bynnag, mewn rhai achosion, nid oedd angen llawer iawn o gymorth ac unwaith y cafodd unigolyn ei gyfeirio at yr asiantaeth berthnasol nid oedd angen cymorth arnynt mwyach. Mae mynediad at gludiant priodol a darparu cyrsiau hyfforddi achrededig yn hanfodol i bobl wrth iddynt anelu at wella eu sefyllfa a symud i mewn i waith.

Arweiniodd hyfforddiant mentora cymheiriaid at fwy o hyder a datblygu sgiliau o fudd nid yn unig i'r unigolyn ond i'r gymuned ehangach hefyd. Bu mentoriaid cymheiriaid hyfforddedig yn cefnogi darparu'r prosiect i rai sefydliadau, ac roedd y sgiliau a gafwyd yn golygu bod unigolion yn hyderus i gefnogi pobl eraill trwy weithgareddau megis Clybiau Swyddi. Roeddent hefyd yn cymhwyso'r sgiliau o fewn eu cymunedau, gan gefnogi unigolion a chyfeirio eraill i ddarparwyr gwasanaeth perthnasol.

Roedd gweithio gyda sefydliadau partner eraill fel y Ganolfan Byd Gwaith a Chymunedau yn Gyntaf wedi galluogi gweithwyr prosiect i gyfeirio cyfranogwyr i gymorth priodol, ond mae angen ar lawer o unigolion sydd ar y cyrion fwy na chyfeirio, er enghraifft, mae angen i weithwyr fynd gyda nhw i gyfarfodydd ac apwyntiadau er mwyn i'r cyfeirio fod yn llwyddiannus. Roedd atgyfeiriadau i'r prosiect Bywoliaethau gan asiantaethau eraill hefyd yn golygu bod unigolion yn gallu cael cymorth personol nad oedd asiantaethau eraill yn gallu ei gyflawni. Bu gweithwyr prosiect yn aml yn gweithredu fel eiriolwyr gan roi gwybodaeth a hyder i gyfranogwyr er mwyn gwella eu sefyllfa.

Mae rhwydweithio rhwng sefydliadau partner ar draws Cymru wedi cryfhau cyflawni'r prosiect, ac mae'r cyfarfodydd Cymru gyfan rheolaidd wedi galluogi rhannu dysgu ac arfer da rhwng gweithwyr a chyfranogwyr.

5.2 Argymhellion

Mae'r ymchwil wedi tynnu sylw at nifer o fanteision o ddefnyddio ystod o ddulliau ac offer SLA i ymgysylltu a gweithio gyda phobl sydd ar y cyrion. Mae wedi bod yn offeryn gwerthfawr:

Argymhelliad 1: Dylai'r offerynnau SLA barhau i gael eu dosbarthu i ddarparwyr gwasanaethau a'u mabwysiadu fel dull ar gyfer grymuso unigolion i sicrhau bywoliaeth sy'n fwy cynaliadwy; mae potensial hefyd i'r dull gael ei ddefnyddio yn ehangach, er enghraifft gydag ysgolion a phobl ifanc.

Argymhelliad 2: Mae'n parhau i wella bywoliaethau unigolion mewn cymunedau sydd ar yr ymylon yn bwysig a hynny drwy ddefnyddio ddulliau sy'n gyfannol ynglyn â'r anghenion a'u sefyllfa. Un o gryfderau mawr y SLA yw drwy weithio'n gyfannol mae'n datgelu'r mater (ion) go iawn, nid yn unig y problemau mwyaf amlwg.

Argymhelliad 3: Rhaid i noddwyr gydnabod arwyddocâd trefniadau ariannu hyblyg wrth geisio gwella bywoliaeth unigolion mewn cymunedau ymylol. Mae dadansoddiad o broblemau pobl sydd ar yr ymylon dim ond o werth os daw gydag atebion creadigol sy'n seiliedig ar asedau, gan mai anaml mae'r problemau hynny yn ffitio'n daclus i mewn i'r un maes thematig (boed yn dai, hyfforddiant, cyflogaeth, dyled, camddefnyddio sylweddau neu unrhyw faes arall), sef yr holl wasanaethau arbennig mae'r bobl wedi'u hymylu eu hangen fel arfer.

Argymhelliad 4: Dylai niferoedd isafswm cyfranogiad gofynnol gan rai darparwyr dysgu sy'n cyflwyno mewn ardaloedd anghysbell fod yn fwy hyblyg os oes cyfleoedd i wella bywyd i'r rhai sy'n byw yno. Ar gyfer prosiectau i fod yn wirioneddol hygyrch, dylai elfen 'allgymorth' gael ei gynnwys ar gyfer y cymunedau hynny sydd heb opsiynau o drafnidiaeth ddigonol.

Argymhelliad 5: Dylai prosiectau sy'n cefnogi grwpiau ymylol ymdrechu i sicrhau cyllid parhaol ar gyfer gwaith SLA, heb y cyllid yma fe fydd pobl sy'n agored i niwed eu gadael heb gymorth; nid oes unrhyw brosiectau eraill sy'n cyfuno dull yn seiliedig ar asedau gyda'r gallu hefyd i ddarparu atebion pwrpasol, sy'n seiliedig ar asedau a'r math o gymorth personol, hyd at ac yn cynnwys 'help llaw,' oedd ei angen yn aml ar bobl sydd ar yr ymylon i allu dechrau gweithredu a chael mynediad i atebion dros eu hunain.

Argymhelliad 6: Dylai Oxfam ledaenu dysgu'r prosiect mor eang â phosibl, fel y gall darparwyr sicrhau bod unrhyw brosiectau'r dyfodol sy'n mynd i'r afael ag anghenion pobl sydd ar yr ymylon yn ymateb i'r anghenion hynny mewn modd hyblyg a chyfannol, gan ddarparu gwasanaeth mwy dwys a phwrpasol lle bo angen.

Atodiad 1: Methodoleg

Roedd y fethodoleg a ddefnyddiwyd yn cynnwys ymchwil desg o ddogfennau Oxfam, dogfennau'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy ac adroddiadau monitro prosiectau. Roedd gwaith maes yn cynnwys cyfweliadau un-i-un a grwpiau ffocws â chyfranogwyr y prosiect yn naw ardal y prosiect ac ymgynghoriadau gyda staff y prosiect.

Cafodd y grwpiau ffocws a'r cyfweliadau eu strwythuro o gwmpas nifer o bynciau fel cymhellion cyfranogwyr ar gyfer cymryd rhan yn y prosiect; y mathau o gymorth a gweithgareddau a beth sydd wedi newid ers cymryd rhan. Roedd y cyfweliadau gyda gweithwyr prosiect yn canolbwyntio ar y gweithgareddau a ddarparwyd, eu heffeithiau ar unigolion a'r gymuned leol, a chynaliadwyedd posibl gweithgareddau. Roedd eraill yr ymgynghorwyd â hwy yn cynnwys dau gynrychiolydd Oxfam Cymru, gweithwyr eraill mewn canolfannau partner ac asiantaethau eraill oedd yn ymwneud â chefnogi gweithgareddau'r prosiect a gwirfoddolwyr. Mae crynodeb o'r rhai a gafodd eu cyfweld ar gyfer pob un o'r sefydliadau partner isod.

Prosiect	Gweithiwr(wyr) prosiect	Cyfranogwyr
Canolfan Gymunedol Affricanaidd (Abertawe)	1	6 (3 gwryw a 3 benyw)
Partneriaeth Parc Caia (Wrecsam)	2 (presennol a blaenorol)	7 (3 benyw, 4 gwryw fel grŵp); 1 gwryw yn unigol.
Gweithdy DOVE (Banwen, Castell-nedd)	1	5 (4 gwryw, 1 fenyw)
Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Ddinbych (gyda Chanolfan Foryd, Y Rhyl)	1	6 (1 gwryw a 5 benyw)
Cyswllt Cymunedol Dyffryn (Casnewydd)	2 (rhannu swydd)	10 (benywod i gyd)
Adfywio Cymunedol Glyncoch (Pontypridd)	2 (presennol a blaenorol)	3 (2 fenyw, 1 gwryw)
Canolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon (Caerdydd)	1	6 (1 gwryw a 5 benyw)
Sylfaen Cymunedol Cyfyngedig (Caernarfon)	1	2 gwryw ac 1 rhiant benywaidd.
Y Wallich (Ebbw Vale)	1	3 (1 gwryw a 2 fenyw)